N°9 JANVIER / FÉVRIER 2013

Marmiton

Le magazine de
www.marmiton.org

Soirée cocooning
Faites sauter les crêpes

Un amour de cuisine
Le top des aliments aphrodisiaques

Ultra gourmand
20 idées de soupes qui changent… DE LA SOUPE !

Bulles, mayo, émulsion…
Le manuel du petit chimiste gourmand

PLUS DE 100 RECETTES

Coup de jeune
Nos recettes en 2 versions
traditionnelle ou décalée !

SUISSE 7,40 FS • BELGIQUE 4,40 €
M 03063 - 9 - F: 3,90 € - RD

Les Fromages de Suisse, révélateurs de sensations !

Le goût de l'authentique

SUISSE GARANTIE

Toute la passion des maîtres-fromagers, l'air pur des montagnes et… les vaches suisses rendent Les Fromages de Suisse incontournables sur vos plateaux. Leurs saveurs généreuses, leurs goûts inimitables, et la richesse de leurs arômes en font les délicieux partenaires de votre gourmandise et de votre génie en cuisine.

EMMENTALER SWITZERLAND
L'original suisse

LE GRUYÈRE SWITZERLAND AOC

Appenzeller SWITZERLAND

ROSSI conseil - RCS Paris B 422 496 018 - Crédit photo : Matthieu Cellard

Retrouvez + de 200 recettes sur le site www.fromagesdesuisse.com ou en flashant ici

Rejoignez-nous sur notre page Facebook

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

www.mangerbouger.fr

édito

LA FIN DU MONDE N'A PAS EU LIEU !

Marmiton vous propose de fêter ça comme il se doit, autour d'une bonne table. On vous a donc concocté un numéro bourré de bonnes résolutions... Gourmandes, bien sûr ! Eh oui, comme chaque année, il faut en passer par là, Marmiton vous facilite la chose avec une liste non exhaustive de bonnes résolutions à sa sauce : faciles et qui donnent le sourire à tout le monde.

- **S'AMUSER** plus souvent : grâce à notre manuel du parfait petit chimiste, transformez-vous en Géo Trouvetou de la cuisine !
- Se **FACILITER** la vie : avec les mixeurs chauffants, vous n'aurez quasiment plus rien à faire, sinon... à vous régaler ! Que demander de plus pour le gourmand pressé ?
- Partir en **VACANCES** : soleil et chaleur, ça vous tente ? Direction l'Espagne pour se réchauffer le cœur et les papilles.
- Faire de nouvelles **DÉCOUVERTES** : il y a forcément un fruit exotique que vous ne connaissez pas. On vous dresse le portrait de famille.
- Tomber **AMOUREUX** : encore et toujours grâce aux aliments aphrodisiaques...
- Soigner son **ÉCOLO** attitude, en ne jetant plus vos restes de desserts !
- Se prêter au **JEU** : en réalisant 30 recettes traditionnelles et leur version moderne. Lesquelles seront les plus gourmandes ?
- Approfondir ses **CONNAISSANCES** : sur la semoule, par exemple ! Elle a plein de choses à vous apprendre.
- Manger **ÉQUILIBRÉ** et ultra gourmand : misez sur les soupes... Elles ont le rythme dans le bol.
- Passer plus de temps en **FAMILLE** : une soirée crêpes, ça vous tente ? Vous préférez les gaufres ? Ça marche aussi !

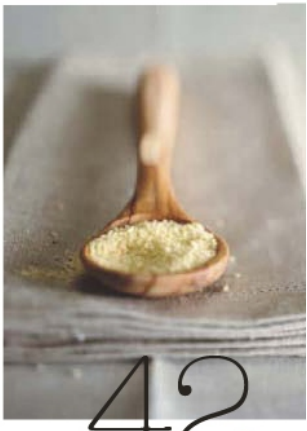
Pour faire court, faites-vous plaisir et n'oubliez pas : **MANGEZ BON, MANGEZ MARMITON.**

Très BONNE année... autour de la table et en cuisine !

Claire et toute l'équipe Marmiton

Retrouvez la recette de couverture : les pancakes, en page 76

marmiton



sommaire

8 **Portefolio.** Le soleil au cœur de l'hiver avec les fruits exotiques

20 **Actus.** News Marmiton

22 **Billet d'humeur.** Tronches de cupcakes !

23 **Le sondage.** Hommes / Femmes : qui est le chef en cuisine ?

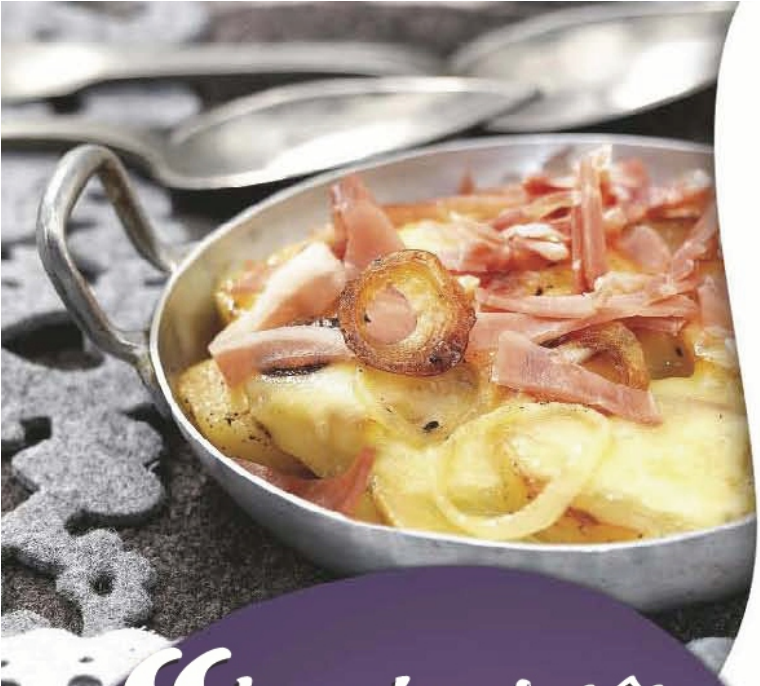
24 **Pratique, je fais quoi avec ?** Les restes sucrés

26 **Un produit de base en multi-usages.** Une poire pour la soif

28 **Tendance.** La creative-food ou quand l'art s'installe en cuisine (et vice et versa)

30 **Tendance bis.** Les plus beaux cadeaux à savourer pour la Saint-Valentin

32 **Tout, tout, tout sur…** Un amour de cuisine : les aliments aphrodisiaques



Poêlée de jambon fumé à la Tomme de Savoie

Préparation :

Pelez et découpez les pommes de terre en rondelles, lavez-les, égouttez, essuyez.

Epluchez et émincez l'oignon.

Ecroûtez la Tomme de Savoie et tranchez-la.

Chauffez le beurre et l'huile dans une poêle.

Rissolez les pommes de terre 3 mn à feu vif puis baissez le feu.

Ajoutez l'oignon, assaisonez, cuisez 20 mn en remuant.

Lorsque les pommes de terre sont dorées et moelleuses, ajoutez la Tomme, couvrez et laissez fondre à feu doux.

Répartissez le jambon fumé dessus, couvrez et laissez cuire quelques instants.

Servez aussitôt en accompagnant d'une salade.

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

800 g de pommes de terre

350 g de Tomme de Savoie

150 g de chiffonnade de jambon fumé de montagne

1 oignon

30 g de beurre

2 c.s d'huile de tournesol

1 pincée de muscade, sel et poivre

"Je suis plutôt d'une nature inspirée..."

Généreuse, reconnaissable grâce à son marquage, garantie par une Indication Géographique Protégée, la Tomme de Savoie recèle en sa pâte onctueuse, tous les arômes de ses terroirs.

Source de plaisir autant que de bienfaits, elle se déguste sur le plateau et se prête à mille et une délicieuses recettes.

Pour satisfaire tous les gourmands, la Tomme de Savoie joue la carte des saveurs et taux de matières grasses variés...

Pour reconnaître la vraie Tomme de Savoie, repérez son marquage !

Tomme de Savoie

Indication Géographique Protégée

texto - 04 50 52 28 59

Toutes nos recettes sur www.tomme-de-savoie.com

marmiton

42 **Je fais quoi avec…** De la semoule : elle me facilite les desserts (mais pas que !)

44 **À l'heure du goûter.** Crêpes et gaufres. Et que ça saute !

52 **Dossier recettes.** Par ici les bonnes soupes
54 Les entrées liquides
60 Les plats roboratifs
65 Les desserts à la cuillère

70 **Le chef marmitonne.** Le chou farci, un must de Marmiton.org sublimé par Frédéric Duca

74 **60 recettes traditionnelles et leur déclinaison fantaisiste ou carrément décalée.**

76 **La recette de l'équipe de Marmiton.** Les pancakes

78 **Des entrées pour bien débuter.**

91 **Des plats plutôt gratinés.**

105 **Des desserts d'hiver et variés.**

119 **Dossier spécial.** Le petit manuel secret de la chimie culinaire

131 **Vu d'ailleurs.** Bienvenue à l'auberge espagnole !

142 **Recettes du portefolio.** Les fruits exotiques passent à table

144 **Index des recettes**

Crédits photos

Couverture : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P8-9 : Studio/Sucré Salé. P10-11 : Food&Drink/Radvaner/Sudres/Studio/Sucré Salé. P12-13 : Studio/Asset/Ricou/Sucré Salé, Chantal5/Doris Heinrichs/Fotolia. P14-15 : Fotospring/Roulier/Turiot/Sucré Salé. P16-17 : Thys/Supperdelux/Radvaner/Sucré Salé. P18 : Studio/Thys/Supperdelux/Mallet/Nurra/Sucré Salé. P22 : Ruth Black/Fotolia. P24 : laperla_777/Fotolia. P26 : Unpict/Brad Pict/Leberfotolia/Picsfive/Uckyo/Fotolia, Hemera/iStockphoto/Thinkstock. P28 : Hervé Ternisien, Thomas C.Chung. P32-33 : Emilie Baltz/HC Editions. P34-35 : Ziga Rajic, Shait/Yevgeniya Shal/Elenathewise/Fotolia, Sudres/Garçon/Sucré Salé, iStockphoto/Thinkstock. P36-37 : Ziga Rajic, iStockphoto/Thinkstock, Sudres/Sucré Salé, Lidante/Fotolia, Dirkr/iStockphoto. P38-39 : Radvaner/Caillaut/Studio/Norris/Sucré Salé. P40-41 : Sudres/Nurra/Viel/Lawton/Camet/Sucré Salé. P42-43 : Sirois/Studio/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P44-49 : Thys/Supperdelux/Radvaner/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P50-51 : Manina Hatzimichali. P52-53 : Radvaner/Thys/Supperdelux/Veigas/Hall/Lawton/Sucré Salé, George Doyle/Stockbyte/iStockphoto/Wavebreak Media/Thinkstock, Anne Feneau/Tatyana Gladskih/Fotolia. P54-55 : Viel/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P56-57 : Radvaner/Viel/Hall/Hammond/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P60-61 : Radvaner/Veigas/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P62 : Viel/Studio/Kettenhofen/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P65-66 : Lawton/Ricou/Sucré Salé. P67 : Manina Hatzimichali. P71-73 : L'instant d'Or, Romain Benoît. P76-77 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé, Hemera/Thinkstock, Jeehyun/Volff/Andrey Kuzmin/Fotolia. P78-79 : Nurra/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P80-81 : Manina Hatzimichali, Nikoulina/Adam/Viel/Sucré Salé. P82-83 : Lawton/Rivière/Roche/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P84-85 : Bagros/Food&Drink/Sucré Salé. P86-87 : Manina Hatzimichali, Clément/Bagros/Sucré Salé. P88-89 : Mallet/ SucréSalé, Manina Hatzimichali. P90 : Ramen/Swalen/Supperdelux/Sucré Salé. P92-93 : Subiros/Bagros/Sucré Salé. P94-95 : Viel/Norris/Guedes/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P96-97 : Faccioli/Marielle/Viel/Nurra/Sucré Salé. P98-99 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P100-101 : Bichon/Fénot/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P102-103 : Radvaner/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P104 : Ricou/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P106-107 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P108-109 : Radvaner/Guedes/Nikoulina/Roche/Sucré Salé. P110-111 : Dieterlen/Asset/Radvaner/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P112-113 : Manina Hatzimichali, Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P114-115 : Nicoloso/Thys/Supperdelux/Roche/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P116-117 : Viel/Sucré Salé. P118 : Adam/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P119-128 : Ziga Rajic. P131 : Ben Jeayes/iStockphoto. P132-133 : Elena Moiseeva/MasterLu/Ziggy/Fotolia, Subiros/Sucré Salé, Oytun Karadayi/iStockphoto, Nick White/DigitalVision/Thinkstock. P134-135 : Hussenot/SucréSalé, David Asumendi Francisco/iStockphoto, iStockphoto/Thinkstock, Comugnero Silvana/Fotolia. P136-137 : Hussenot/Mallet/Sucré Salé, Lionel Conflant/Olesza/Fotolia. P138-139 : Radvaner/Garcia/Viel/Gelberger/Lawton/Guedes/Sucré Salé. P142-143 : Thys/Supperdelux/Mallet/Studio/Radvaner/Nurra/Sucré Salé. P146 : Kittisak_Taramas/Fotolia.

Découvrez

La chaîne marmiton

www.youtube.com/marmiton

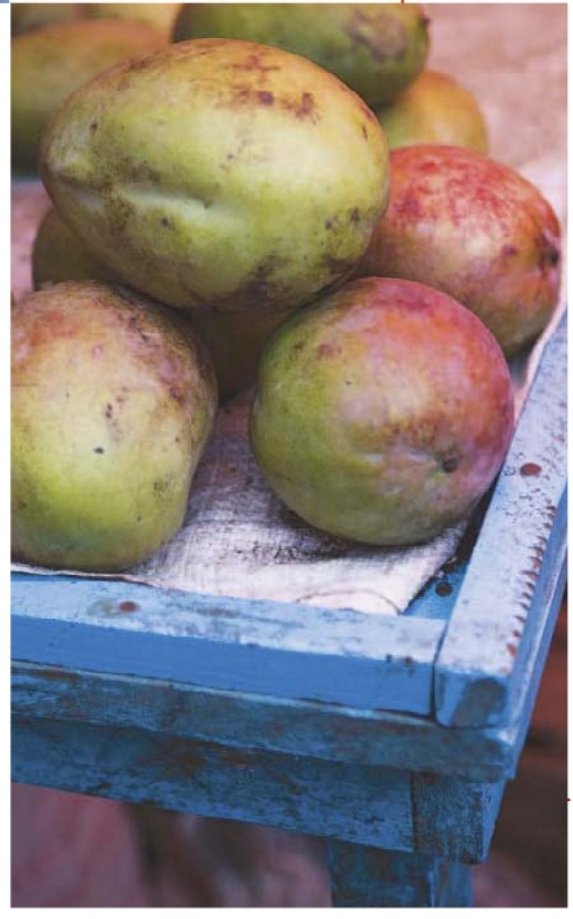
La chaîne à croquer !

Festival de couleurs,
de textures, de saveurs,
les fruits exotiques
revigorent desserts
et plats par leur pétulance.
Une bonne humeur
que l'on adore face
à la grisaille ambiante.

L'exotisme au cœur de l'hiver…

On devrait les appeler « tropicaux » pour spécifier leur origine, mais c'est le bien le terme « exotique » qui colle à la peau de ces fruits gorgés de soleil. Face au marasme des étals, où seuls marrons, poires et pommes franco-français sont présentés durant l'hiver, des dizaines de variétés venues du monde entier colorent nos marchés. Mais d'où viennent-elles ? Et quels sont leurs atouts ? Réponses en image. Par Julien Trubert

Nul besoin de préparations savantes pour ces fruits exotiques. Leur plus simple appareil suffit à conquérir le cœur des gourmands. Des grains colorés par ici, une chair translucide par là… Les pupilles s'émerveillent toujours face à ces beautés de la nature.



LES FRUITS EXOTIQUES dans tous leurs états

• **Le fruit de la Passion :** disponible toute l'année, il se choisit avec une peau non lisse pour un goût sucré affirmé. Venu du Brésil, d'Inde ou bien encore d'Afrique du Sud, il se déguste nature, dans un coulis ou en version salée (parfait en marinade).

• **La grenade :** la taille de la grenade annonce sa quantité de jus. Associez pommes et abricots secs à ces grains, et vous aurez une salade de fruit qui dénote. Ses couleurs rehaussent aussi des cupcakes ou une simple panna cotta. Le fruit vient de partout. Même d'Europe !

• **Le litchi :** le litchi ne se trouve que jusqu'à la fin janvier (quand il ne vient pas de Chine !). Rarement croisé dans des plats salés, à cause de la douceur de son goût, il accompagne pourtant certaines viandes (canard, farce de volaille…) et adore les gambas.

• **La mangue :** son odeur est forte ? C'est bon signe, surtout si elle est vendue entre décembre et février. Brésil et Côte d'Ivoire sont les premiers producteurs de ce fruit à la chair onctueuse. À tester dans des muffins ou du pain, par exemple.

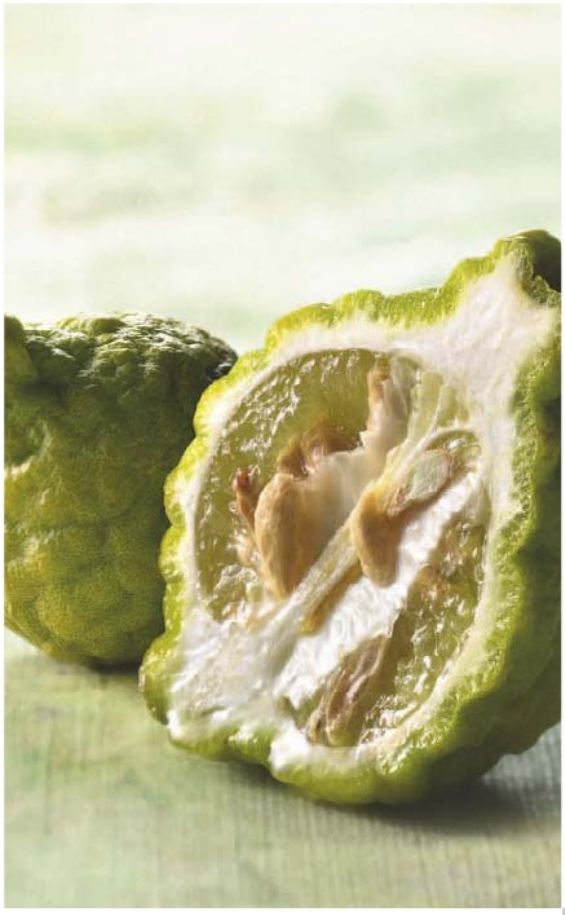
LES FRUITS EXOTIQUES dans tous leurs états

• **La goyave :** un peu de miel, un passage au four… la goyave rôtie vaut le détour. Amérique du Sud et Caraïbes concurrencent La Réunion, côté production. C'est entre décembre et février que la belle se choisit en magasin pour une chair juteuse que l'on déguste nature.

• **La papaye :** française (merci La Réunion !), la papaye peut venir également du Brésil ou du Mexique. Décembre est le mois idéal pour une saveur plus douce. Une tarte Tatin convainc, tout comme un gratin ou une salade, avec le fruit dans sa version verte.

• **Le pitaya sanguin :** variété cousine du « fruit du dragon », cette version sanguine affiche une couleur aussi rare que l'est sa présence sur les marchés. À mêler avec de la mangue dans un mille-feuille ou cru, à la cuillère, pour son bon goût sucré !

• **La figue de Barbarie :** la figue de septembre est aussi ronde que celle de décembre (qui termine la saison) est oblongue. États-Unis, Sicile, Turquie… de nombreux pays en produisent pour autant de recettes locales. Nous, on l'aime surprenante, avec de la volaille.



LES FRUITS EXOTIQUES dans tous leurs états

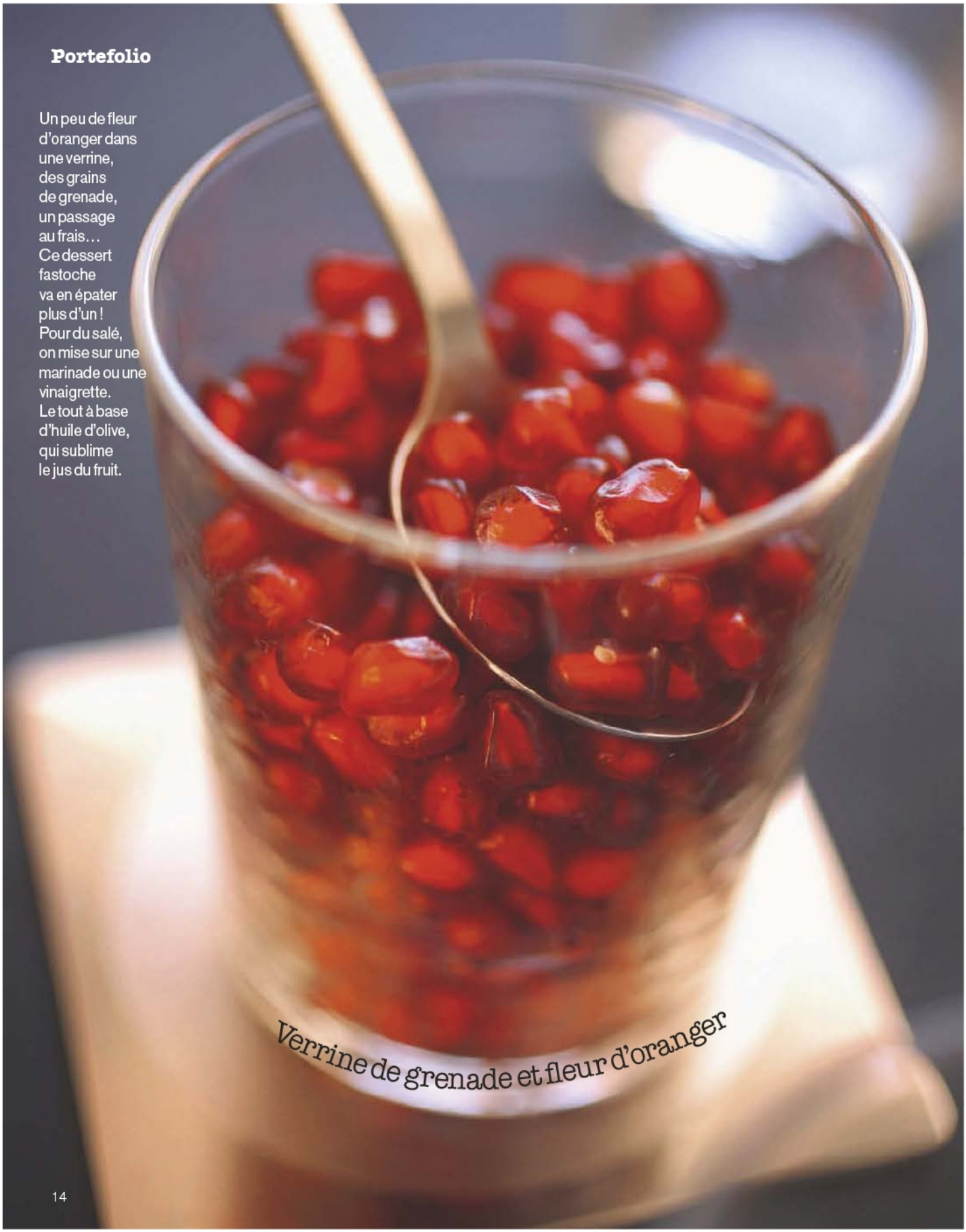
• **Le cumbava :** citronnelle et cumbava partagent une saveur proche qui réveille les sens. Madagascar, Asie et Inde se sont fait une spécialité de sa cueillette (en mars et avril). Son zeste bosselé ravive une recette, alors que son jus sert dans des coulis ou des cocktails.

• **Le tamarin :** l'acidulé vient tout droit des Indes, des Antilles et de La Réunion. Son aspect, proche du haricot, dissimule une pulpe très goûteuse, notamment dans des sauces piquantes ou des chutneys. Il est utilisé comme condiment au Sénégal.

• **Le kiwana :** le « concombre du Kenya » a aussi pour origine le Yémen. Sa saveur ? Un doux mélange de melon, kiwi et banane… Bref, sa rondeur en bouche l'entraîne vers des gâteaux, sorbets et plats sucrés-salés. Dans des verrines, le kiwana fait fureur.

• **Le maracuja :** jaune et en forme de fruit de la Passion, il se révèle légèrement amer. Une salade exotique avec avocat, ananas et pulpe de cette « grenadille » fonctionne aussi bien qu'une mousse ou crème dessert. Un fruit facile, donc, disponible en fin d'année.

Un peu de fleur d'oranger dans une verrine, des grains de grenade, un passage au frais… Ce dessert fastoche va en épater plus d'un ! Pour du salé, on mise sur une marinade ou une vinaigrette. Le tout à base d'huile d'olive, qui sublime le jus du fruit.



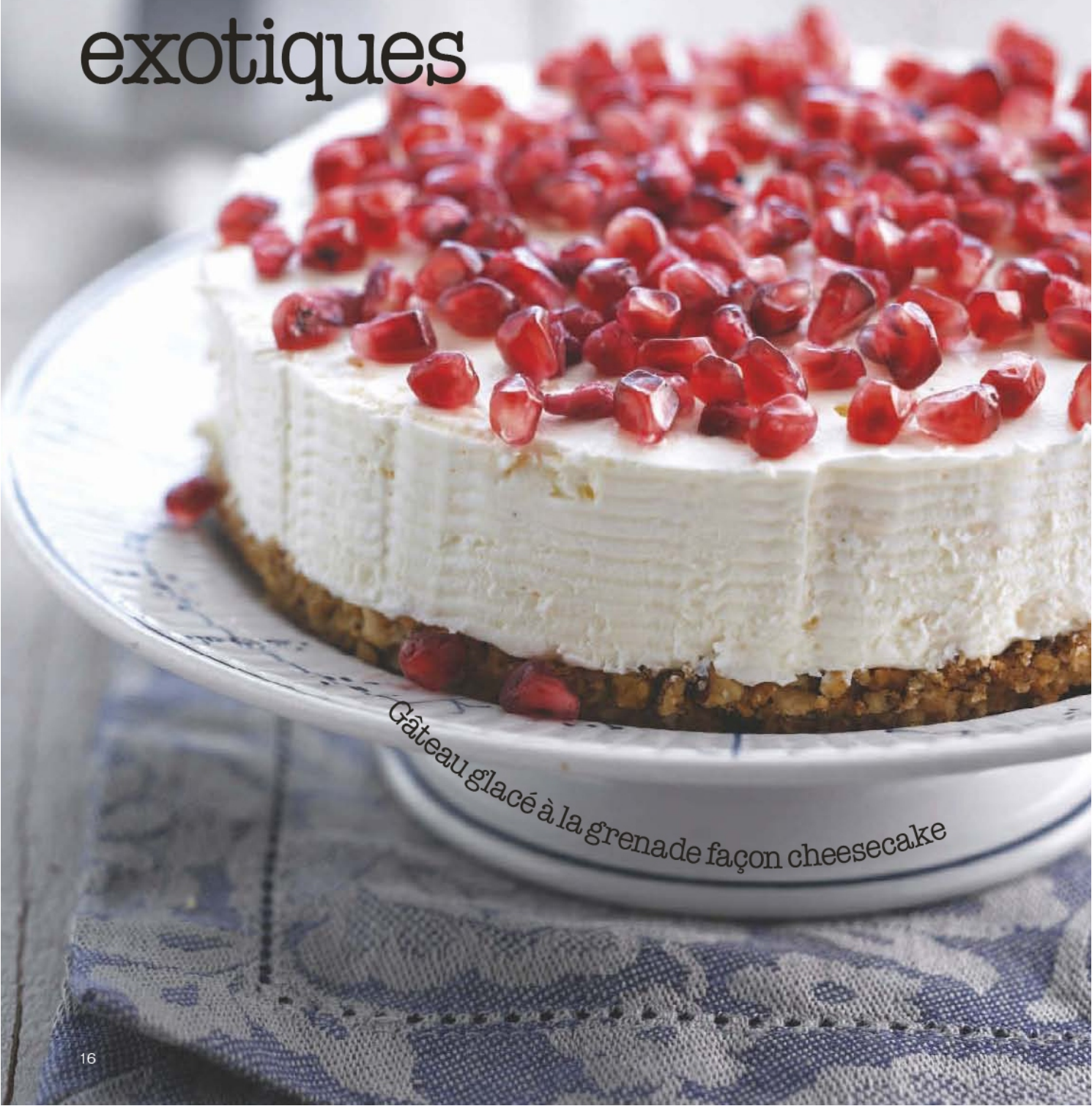
Verrine de grenade et fleur d'oranger

Observez la réaction de vos invités en découvrant des saveurs exotiques dans vos pâtes de fruits. Ces variétés se plient en effet aux recettes de notre gastronomie les plus ancestrales. Sans aucun souci.

Pâtes de fruit ensoleillées

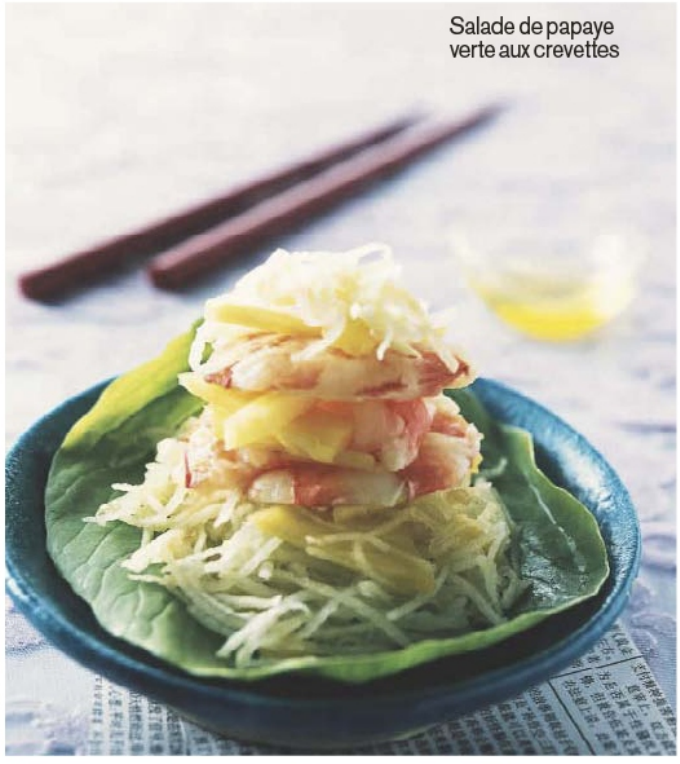
La sélection de la rédaction

Les recettes aux fruits exotiques



Gâteau glacé à la grenade façon cheesecake

Coque Passion chocolat et faisselle



Salade de papaye
verte aux crevettes

Taco de bœuf
à la mangue façon thaïe

Tajine de poulet au combava

Confiture de goyave

Retrouvez ces 6 recettes
en pages 142 et 143.

Les fruits exotiques se déclinent en recettes gourmandes au bonheur de votre imagination, mais rien de plus simple et de plus savoureux que de les servir nature, entiers dans un joli panier de fruits ou joliment détaillés dans une coupelle. Bon appétit !

News Marmiton

Vos courriers, nos actus… Cette page est aussi la vôtre !

N'hésitez pas à nous écrire, sur notre mur Facebook ou à Chef@marmiton.org pour partager avec nous toutes vos idées, remarques, envies, coups de cœur, ou même, coups de gueule…

VOUS NOUS DITES…

Depuis quand existe Marmiton ?

Alexis

• Le site Marmiton existe depuis début 1999. Quant au magazine, le premier numéro est sorti en novembre 2010.

Je veux adapter pour trois personnes une recette conçue pour six. Je divise les ingrédients par deux, mais dois-je le faire aussi pour les temps de cuisson ?

Mariana

• Oui pour les ingrédients, mais pas forcément pour les temps de cuisson. Tout dépend du mode de cuisson et de la nature des produits. Le mieux, dans tous les cas, est de bien surveiller.

Vous aussi, utilisez notre page Facebook pour vous exprimer. À vous de jouer !

Nouveau look pour une nouvelle vie…

Votre site préféré change de look… et vous propose de nouvelles rubriques !

• DÉCOUVRIR. De nouvelles manières de naviguer et d'accéder aux recettes et dossiers. Naviguez par besoin (anniversaire, recettes rapides…), découvrez nos contenus sur l'Asie et ses délices, sur la « street food », nos recettes en pas à pas…

• INGRÉDIENTS. Tout part des produits ! Indispensable si vous avez une envie irrésistible de chocolat ou souhaitez en apprendre plus sur les épices.

• PHOTOS. Pour naviguer au doigt et à l'œil ! Le TOP des photos proposées par les Marmitonautes, mais aussi tous nos diaporamiams pour s'ouvrir l'appétit.

Et, bien sûr, nos rubriques traditionnelles proposent plus de sous-rubriques gourmandes pour une meilleure découverte des milliers de trésors gourmands présents sur le site !

Retrouvez chaque jour sur La chaîne marmiton

www.youtube.com/marmiton

• Cooking battle : deux internautes s'affrontent autour d'un panier mystère.

• Baby Food Stories : le dessin animé qui donne de mauvaises réponses à de bonnes questions.

• Recette roulette : chaque jour à 11 h, une recette simple et efficace.

• Comment rater son plat : ou comment apprendre à cuisiner en faisant toutes les erreurs possibles !

Marmiton ramène sa fraise !

Découvrez notre talk-show culinaire en direct le lundi à 18 h. Nutrition, tests de produits, tremplin de projets gourmands…

Et si ce soir vous n'avez pas envie de cuisiner...

marmiton restos

Des restaurants testés et approuvés par les marmitonautes.

www.marmiton.org/restos

Bientôt disponible sur iPhone

Billet d'humeur
par Christophe Duhamel

Tronche de cupcake

Il y a des modes alimentaires qui sont sympas ou intéressantes (les écumes, la pâte à choux)… et d'autres qui me semblent complètement dénuées d'intérêt culinaire. Les whoopies (biscuits qu'on colle entre eux avec de la pâte à tartiner ou de la crème), les cakes pops (sucettes-biscuits, c'est tout sauf pratique), mais surtout, surtout, les cupcakes. Mais, me direz-vous, pourquoi tant de hargne contre ces petits gâteaux tout ronds, tout mignons ?

Première raison : en général, ils ne sont pas bons. Une base plutôt sèche, aucune saveur particulière, le goût est sacrifié à l'esthétique. Si on peut appeler ainsi les petits dessins criards réalisés à grand renfort de sucre et de colorants artificiels.

Deuxième raison : le côté racoleur. Si vous êtes déjà allé(e) en Angleterre, vous avez sans doute remarqué les spongecakes recouverts de pâte à sucre, tellement flashy et décorés qu'on se demande si c'est comestible (et on a bien raison). Et là, je laisse la parole au parent que je suis : on passe des années à apprendre à ses bambins à apprécier la subtilité dans la cuisine, la finesse, la délicatesse… et paf ! On leur met sous le nez des gâteaux avec des gros cœurs roses, qui font mal aux yeux et saturent les papilles à peine croqués tellement ils contiennent de sucre.

Troisième raison : la supercherie marketing. On change le nom d'un muffin, on le maquille comme une voiture volée et on nous explique que c'est nouveau ? On se moque, de qui, là ? D'abord je n'ai jamais vu un cupcake cuit dans une tasse (elle explose au four), donc c'est bel et bien un muffin ou, au pire, un quatre-quarts. Ensuite, c'est souvent plus petit qu'un muffin et on le vend deux fois plus cher sous prétexte que c'est décoré ? On nous prend vraiment pour des cakes !!!

Alors OK… Vous avez un sac Hello Kitty, un serre-tête avec des oreilles de chat et des boucles d'oreilles en forme de religieuse à la rose et, par souci de cohérence, vous avez envie de petits gâteaux rouges à pois blancs façon champignons hallucinogènes, de gâteaux en forme de petits bonshommes roses (je ne veux SURTOUT PAS savoir ce qu'en penserait Freud), de petits chats trop mignons, de cochons bleus ou de pingouins mauves… Faites-vous plaisir, mais par pitié, utilisez une BONNE RECETTE ! Par exemple celle des muffins de Nadine : un fondant au chocolat, un quatre-quarts au beurre salé… N'importe quoi que vous auriez du plaisir à manger sans rajouter des tartines de couleurs criardes.

Parce que ça n'est pas parce que c'est beau (et là encore, le beau est une notion subjective) que c'est bon. Et être bon, c'est ce qu'on demande avant tout à quelque chose qui se mange.

Allez, pour me remettre, je vais me faire des choux à la crème. Bruts. Sans déco. Mais fondants comme tout et avec une crème pâtissière à se rouler par terre. Non mais.

HOMMES / FEMMES
QUI EST LE CHEF EN CUISINE ?

HOMME ET FEMME, PAS TOUJOURS D'ACCORD EN CUISINE

82% DES FEMMES DISENT CUISINER « TRÈS SOUVENT »

POURTANT, SEULEMENT 37% DES HOMMES DISENT QUE LEUR CONJOINTE CUISINE SOUVENT

[illegible] DES HOMMES DISENT QUE LEUR FEMME CUISINE RAREMENT

OR SEULEMENT, [illegible] DISENT QU'ELLES CUISINENT RAREMENT !

81% DES HOMMES ONT L'IMPRESSION DE CUISINER SOUVENT

ALORS QUE 31% DES FEMMES DISENT QUE LEUR CONJOINT CUISINE « RAREMENT »

LES HOMMES ONT L'IMPRESSION DE PARLER « TRÈS SOUVENT » DE CUISINE (55%)

LES FEMMES SONT 2 FOIS MOINS NOMBREUSES À AVOIR CETTE IMPRESSION

44% DES FEMMES PENSENT QU'ILS FONT AU PLUS SIMPLE (44%) (PATES, ŒUFS, BARBECUE ...)

POURTANT, 73% DES HOMMES PENSENT MAÎTRISER LA COMPLEXITÉ

LA CUISINE DES HOMMES VUE PAR LES FEMMES, POUR 33% C'EST PÂTES CARBO ET POUR 26% C'EST BARBECUE

VUE PAR LES HOMMES, C'EST POUR 49% BŒUF-BOURGUIGNON ET POUR 28% FILET MIGNON EN CROÛTE

75% DES HOMMES DISENT CUISINER POUR FAIRE PLAISIR À LEUR ENTOURAGE

ELLES PARTAGENT CETTE IMPRESSION... MAIS DANS UNE MOINDRE MESURE POUR 55% !

LES CLICHÉS PERSISTENT !

52% DES HOMMES PENSENT QU'UNE FEMME QUI CUISINE, C'EST NORMAL ET 22% QUE C'EST BANAL

POUR 75% DES FEMMES UN HOMME QUI CUISINE C'EST « PRATIQUE »

1 HOMME SUR 2 DÉCLARE FAIRE LES COURSES « TRÈS SOUVENT »

1 FEMME SUR 6 PENSE QUE LES HOMMES FONT LES COURSES « TRÈS SOUVENT »

¼ DES FEMMES DISENT QU'IL EST RARE QUE LEUR CONJOINT FASSE LES COURSES

LES HOMMES NE SONT QUE 7% À DIRE CELA !

LES FEMMES SOUS-ESTIMENT LA PROPENSION DES HOMMES À PRÉPARER LES DESSERTS

35% DES HOMMES DISENT AIMER PRÉPARER LES PLATS SALÉS ET SUCRÉS

LES FEMMES NE SONT QUE 18% À AVOIR CETTE IMPRESSION

¼ DES FEMMES DISENT QU'ILS NE SONT « PAS VRAIMENT » DOUÉS EN CUISINE

65% DES HOMMES DISENT QU'ILS SAVENT FAIRE QUELQUES PLATS SYMPAS !

LA PRINCIPALE QUALITÉ DES HOMMES EN CUISINE ?

SELON LES FEMMES POUR 40% LA SIMPLICITÉ

SELON LES HOMMES POUR 49% L'IMAGINATION

31% DES FEMMES ÉVOQUENT CLAIREMENT UN MANQUE D'ORGANISATION CHEZ LES HOMMES

LES HOMMES NE SONT QUE 15% À DIRE CELA !

42% DES FEMMES LEUR REPROCHENT DE NE JAMAIS NETTOYER APRÈS AVOIR FAIT À MANGER

LES HOMMES NE SONT QUE 30% À LE RECONNAITRE !

VERS UNE RÉPARTITION DES TÂCHES PLUS ÉQUILIBRÉE ?

49% DES HOMMES AIMERAIENT CUISINER PLUS « ÇA SERAIT GÉNIAL »

53% DES FEMMES DISENT « OUI, POURQUOI PAS, DE TEMPS EN TEMPS »

86% DES HOMMES CHERCHENT DES IDÉES PARTOUT POUR PROGRESSER EN CUISINE

46% DES FEMMES DISENT QU'ILS NE FONT RIEN POUR PROGRESSER

41% DES HOMMES DISENT QU'ILS FONT LEUR PART DU TRAVAIL, EN TOUTE ÉQUITÉ

36% DES FEMMES DISENT QU'ILS FONT LEUR PART DU TRAVAIL, EN TOUTE ÉQUITÉ

Enquête réalisée du 1 septembre au 1 octobre 2012
répondants : 1524 femmes en couple - 888 hommes en couples

Contact : Yvel Kuch - yku@lesdemain.com

WOMENOLOGY.fr

marmiton

LESIEUR

Des restes **pas en reste** SUCRÉS

À l'occasion d'un précédent numéro de Marmiton Magazine* nous nous étions penchés sur les restes, souvent boudés au fond du réfrigérateur victimes innocentes de la non-envie de manger la même chose qu'au précédent repas. Les restes avaient témoigné*, nous faisant part de leur désarroi. Marmiton avait alors décidé d'agir en vous donnant des idées pour leur donner une seconde chance sur votre table. Le collectif des restes s'est à nouveau mis en quatre, pour vous montrer cette fois que même les desserts ont le droit à une deuxième vie. Des restes aux recettes alléchantes, il n'y a qu'un pas que nous vous invitons à franchir. Et n'oubliez pas que c'est écologique… et économique ! par Claire Debruille

Restes de	On ajoute	On obtient
Pain d'épices	• Chocolat, orange, crème	• Terrine de pain d'épices au chocolat et à l'orange
	• Foie gras	• Foie gras au pain d'épices
	• Lait	• Crème de pain d'épices
	• Œufs, mascarpone	• Mousse de pain d'épices
Crêpes	• Caramel, pommes	• Terrine de crêpes caramélisées aux pommes
	• Fruits, fromage blanc	• Aumônières de crêpes
	• Pâte à tartiner ou confiture	• Petits roulés (on roule la pâte sur elle-même et on coupe des tronçons de 2 cm d'épaisseur)
Chouquettes	• Crème pâtissière	• Petits choux à la crème
	• Glace vanille, chocolat	• Miniprofiteroles
Cake	• Chocolat	• Carrés de biscuits enrobés de chocolat
	• Fruits	• Brochettes de dés de cake et fruits
Meringues	• Crème, fruits	• Minipavlova
	• Crème, chocolat	• Glace à la meringue et copeaux de chocolat
	• Mascarpone, œufs, fruits	• Tiramisu meringué aux fruits
Crème renversée	• Pignons de pin ou amandes effilées grillées	• Verrines de crème caramel surmontées de pignons ou amandes
Compote	• Biscuits, caramel, chantilly	• Verrines à étages : biscuits émiettés, compote, caramel et chantilly
	• Fromage blanc	• Coupes fromage blanc - compote
	• Biscuits émiettés	• Crumble express
Mousse au chocolat (et autres mousses)	• Poires, épices	• Verrines au chocolat et poires aux épices (réalisable avec d'autres fruits)
	• Tuiles	• Quenelles de mousse au chocolat, éclats de tuiles ou tuiles fourrées à la mousse au chocolat
Crumble	• Chantilly	• Verrines de crumble
Sablés, biscuits…	• Fruits	• Crumble express
Riz au lait	• Fruits ou pruneaux au vin	• Verrine riz au lait et fruits
Pain ou brioche rassis	• Lait ou crème, œufs	• Pain perdu
Madeleines / muffins	• Œufs, lait	• Pudding de madeleines ou de muffins
Gâteau	• Fromage blanc ou yaourt, fruits	• Trifle
Salade de fruits	• Lait, glace vanille	• Milk-shake
	• Fromage blanc, biscuits	• Trifle
	• Œufs, sucre	• Mousse aux fruits
	• Farine, beurre, sucre	• Crumble aux fruits
Tiramisù	• Mais… Y a jamais de restes de tiramisù :-) ! (sinon mettez-le dans des verrines…)	

* Sondage Post repas, réalisé en milieu réfrigéré auprès de restes bien conservés pour le magazine n °7 paru en septembre 2012 (Marmiton, tous droits humoristiques réservés).

Marmiton magazine

- ☑ Il mixe à merveille le web et le papier
- ☑ Il trouve facilement sa place dans votre cuisine
- ☑ Il vous garantit de bons petits plats
- ☑ Il se recycle

Chez votre marchand de journaux

3€,90

LE MAGAZINE DE CUISINE NOUVELLE GÉNÉRATION

www.marmiton.org

Une poire pour la soif

Après avoir fait de savants calculs gourmands, dont vous trouverez ici la quintessence, l'équipe Marmiton est heureuse de vous annoncer que les poires au sirop peuvent être élevées au rang d'indispensable du placard. La preuve… par Claire Debruille

- Blancs de poulet au Boursin et aux poires*
- blancs de poulet
- Boursin
- mayonnaise
- Poires au Boursin, sauce cocktail*
- Crumble de poires pépites de chocolat pain d'épices*
- chocolat
- pain d'épices
- Tiramisu poires pain d'épices*
- mascarpone
- pâte sablée
- Tarte Bourdaloue*
- beurre amandes sucre
- farine
- Crumble aux poires rapide*
- feuilles de brick
- Poires Belle-Hélène*
- chocolat
- mascarpone
- Nems de poires au chocolat*
- glace vanille
- Mousse de poire sur coulis de chocolat*
- choux
- Bisouits
- Charlotte aux poires
- Profiteroles poires chocolat

Retrouvez ces recettes sur le site Marmiton.org

Flashez le QR code avec votre smartphone pour accéder directement à la recette.

Abonnez-vous vite !

Choisissez la formule qui vous convient !

Offre Découverte

Recevez les **6 prochains numéros** du magazine **Marmiton**

19,90 € SEULEMENT !

OU

Offre Gourmande

Recevez les **10 prochains numéros** du magazine **Marmiton**

29,90 € SEULEMENT !

+ votre cadeau
la spatule en bois collector

Outil indispensable
de tous les cuisiniers en herbe, cette spatule trouvera sa place dans votre cuisine.

Fabriquée en hêtre,
le bois provient des forêts du Jura.
Dimensions : 30 x 5,5 cm

Studio Verte

À découper ou à photocopier

Abonnez-vous

au **03 44 62 52 02** (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM09** ou retournez ce bon d'abonnement à Marmiton service abonnements, B945, 60643 Chantilly Cedex ou par fax au 03 44 52 44 25.

Oui, je souhaite m'abonner au magazine Marmiton et je choisis la formule suivante :

☐ **Offre Découverte :** je reçois les 6 prochains numéros du magazine Marmiton au tarif de **19,90 € SEULEMENT**

OU

☐ **Offre Gourmande :** je reçois les 10 prochains numéros du magazine Marmiton **+ la spatule Collector** au tarif de **29,90 € SEULEMENT**

Qu'elle que soit l'offre choisie, j'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine uniquement valable jusqu'au 28/02/2013. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 3 44 62 52 02. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.

Mes coordonnées

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ☐☐☐☐☐ VILLE : .....

TÉL. : ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

E MAIL : ..... @ .....

Mon règlement

MARM09

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton.

☐ CB ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Date d'expiration ☐☐ ☐☐ Code Crypto ☐☐☐

(les 3 chiffres au dos de votre CB)

Date et signature obligatoires

CREATIVE FOOD

La nourriture comme source d'inspiration. A priori, rien de nouveau. Pourtant, une nouvelle génération d'artistes, designers, photographes ou créateurs de mode s'amuse à détourner les aliments en œuvres d'art particulièrement étonnantes. *Par Alexis Chenu*

DÉTOURNEMENT ARTY La designer culinaire Julie Rothhahn propose, avec ses bâtonnets de carottes déshydratées croquants, une alternative « saine et ludique » aux gâteaux apéritifs souvent très gras. « Avec son profil de mèche de carottage, et son sommet pané, ce légume apéritif revisite l'esthétique de la carotte, explique la jeune femme, tout en donnant une double lecture à la gestuelle de consommation : chaque bouchée est cueillie dans sa terre de crumble. » Excellent ! **www.juliehhh.com**

MONOMANIAQUE Photographe néo-zélandais installé à Brooklyn, aux États-Unis, Henry Hargreaves est un food artist acharné. Sa fascination : le toast, qu'il brûle à coup de chalumeau à crème brûlée, et à qui il rend le plus bel hommage en composant des portraits d'icônes. Les Beatles, le Che, Jim Morrison… et Marilyn, bien sûr, pour qui il aura fallu réunir 1 517 tranches de pain. **www.henryhargreaves.com.**

OBJETS RÉGRESSIFS Né à Hongkong, Thomas C Chung vit et travaille aujourd'hui en Australie et en Scandinavie. Depuis 2008, il détourne les aliments du quotidien en objets joliment brodés. Il y a du régressif poétique dans ses créations. Et on adore ses hot dogs ketchup moutarde, bananes et pizzas, déjà exposés dans le monde entier. **www.thomas-c-chung.com**

MINIATURISATION C'est aux Arts décoratifs qu'Akiko Ida et Pierre Javelle se rencontrent. Tous les deux passionnés de photographie et de cuisine, ils imaginent un drôle de monde où des personnages miniatures se mettent en scène dans des décors culinaires étonnants. Golfeurs frappant la balle d'un putt ou d'un swing sur un étrange parcours de bagels, cyclistes dévalant les pentes d'un paris-brest… leur monde est infiniment poétique et toujours gourmand. **www.minimiam.com**

DESIGN CHIC Diplômé de l'École Boulle, et pape du design culinaire en France, Marc Brétillot scénarise les plaisirs de la bouche en proposant une vision ultra créative, et souvent déjantée, de la nourriture. Parmi ses créations, le mille-feuille vertical XXL imaginé pour La Grande Épicerie de Paris, le pamplemousse Grand Siècle, pensé pour La Collective des pamplemousses de Floride, et quelques scénographies hallucinantes dont un décor de tuiles en parmesan spectaculaire pour la marque Bofi. **www.marcbretillot.com**

JUSTE UNE ILLUSION C'est l'un des grands espoirs de la pâtisserie française. Bastien Blanc-Tailleur, diplômé de l'École Ferrandi, et apprenti de la maison Carette, à Paris, sculpte le sucre pour en faire des œuvres d'art, à l'image de cette sublime fleur qui a demandé cinq heures de travail. Rendez-vous sur la page **Facebook** du garçon pour admirer ses autres créations.

DÉCALAGE ORAL Élève de Marc Brétillot, la jeune Delphine Huguet est la nouvelle designer culinaire qui fait parler. Parmi ses réalisations, des projets de papiers comestibles, une assiette en chocolat brisée, « chocolat de la deuxième chance, à prendre comme un cadeau potentiel de séduction » ou ses excellentes pâtisseries traditionnelles – lunettes, éclairs – revisitées au premier degré. **www.delphinehuguet.com**

FASHIONISTA Quand la cuisine rencontre la mode, cela peut donner de belles idées. L'italien Fulvio Bonavia, photographe de bon goût, inspiré par Alexander McQueen ou Prada, transforme les plus beaux sacs à main en gourmandises haute couture. À choisir selon ses envies : le modèle framboise ou brocoli. Des créations à retrouver dans le livre « A Matter of Taste ». **www.fluviobonavia.com**

MICROMODÉLISME Artiste israélien formé à la pâtisserie, Shay Aaron est à 26 ans un vrai magicien. Son don : transformer tous les plats qu'il voit défiler en créations miniatures. Fabriquées main, et à partir de pâte Fimo (une pâte à modeler à cuire), les mini pizzas, cupcakes, baguettes, fromages, rôtis… sculptés le font vivre à temps plein aujourd'hui. **www.flickr.com/photos/shay-aaron**

PHOTOS DE CHARME La photographe Joëlle Dollé a passé quatre ans à développer une série de portraits en studio avec son entourage et quelques personnalités (Michel Onfray, Nikola Karabatic, Alain Passard), tous posant avec un légume oublié, adoré ou mal aimé. Le résultat est franchement drôle, les mises en scène soignées. Dates d'exposition à suivre sur **www.deslegumesetdeshommes.fr**

Surprise à domicile Si vous avez envie d'épater votre dulcinée, offrez-vous un atelier pâtisserie à domicile. Le principe : se rendre sur Thehomecookingcraft.com, sélectionner le kit déco qui vous plaît et faire venir chez vous un cake-designer pour une heure de cours entre ami(e)s. Menu au choix : cookies, macarons… à croquer à plusieurs.
À partir de 60€, The Home Cooking Craft.

love, love, love

Le 14 février prochain, pour la Saint-Valentin, Marmiton offre aux amoureux une sélection de cadeaux gourmands à savourer exclusivement à deux. Un peu de piment dans le couple, ça fait du bien, non ?
Par Alexis Chenu.

Champagne ! Américaine d'origine, lassée de ne jamais trouver de bouteille suffisamment sexy, Lauren Swift imagine, seule, l'écrin moderne et désirable qui lui ferait plaisir. Un champagne pour toutes les occasions, anti-bling-bling et glamour.
Champagne Glamoureuse, 40€, www.glamoureuse.fr

Cherche confiture à partager Cette confiture est celle de Judith et Nick Gifford, couple d'Anglais débarqué voilà vingt ans dans le Nord-Pas-de-Calais, une recette de marmelade dans les bagages. Costes à Paris, La Réserve à Megève, Château Marmont à Los Angeles, leur marque, Tea Together, séduit aujourd'hui les hôtels du monde entier, jusqu'à la buvette de l'Assemblée nationale. Pour la Saint-Valentin, la confiture fraise et pétales de rose s'offre seule ou dans un coffret et son cœur en porcelaine.
Coffret, 30€, www.teatogether.com

Amour éternel sans divorce
Le talentueux Julien Merceron, chef de la belle maison de chocolaterie À la mère de famille a imaginé un cadenas en chocolat, à la coque dorée et au cœur de praliné fondant à la pistache et piqué d'éclats croquants de nougatine. La maison personnalise sur commande avec vos initiales.
19€, www.lameredefamille.com

Gâteau à bisous Caroline Lisfranc aime les cadeaux à message. Celui du moule à gâteau en forme de bouche est parfaitement clair. On cuisine donc avec amour pour son Valentin, moelleux fondants, kiss cakes, glaces à la passion, bouchées d'amour… Rigolo.
Moule à gâteaux, 21,50€, www.carolinelisfranc.fr

Ma déclaration C'est kitsch, mais on adore. Pour la première fois, M&M's personnalise ses bonbons en chocolat avec la photo ou le message de votre choix. En pratique, foncez sur le site Mymms.fr, choisissez deux couleurs parmi quinze, puis envoyez la photo ou le message qui vous inspire et payez en ligne. **À partir de 2,40€ (+ frais de port), M&M's.**

Secret de beauté La dernière bouteille d'Evian sort en édition limitée, signée de la papesse de la mode aux États-Unis, Diane von Furstenberg. C'est chic, cela fait resplendir votre table, et toutes vos copines vont vouloir la même. **Édition limitée 2013, Diane von Furstenberg, 5,20€ (75cl), Evian.**

Sublime pour toujours Ce livre, fruit de la collaboration entre Christophe Felder et la marque Canderel, propose 54 desserts 100 % sucralose, un édulcorant proche du goût sucré, les calories en moins. On s'essaie aux sucettes Parfaits glacés à la griotte, à préparer la veille, et à consommer jusque tard dans la nuit. « **Sugar Free** » **de Christophe Felder, 15€, Éditions de La Martinière.**

Spécial finition Vous adorez la pâtisserie ? Pensez au décor et à la touche finale avec ces cœurs roses en finition pour sublimer gâteaux, mousses, salades de fruits, glaces, verrines sucrées… C'est chou, et ça ne demande aucun effort particulier.
Suc'Déco', 4,95€ (50g), www.quaisud.fr et www.drugstorepublicis.fr

Entre garçons Cette infusion gourmande à base de six plantes aromatiques choisies pour leurs couleurs évocatrices du Rainbow Flag offre une composition rafraîchissante et douce à la fois. L'hibiscus, la menthe marocaine et le bouillon blanc viennent relever un mélange de plantes à consommer en mode câlin. **Apollon, 19,70€, www.herbeus.com**

Le cœur sur la main Sculptée dans un chocolat noir aux arômes subtils et cœur praliné, la dernière création de Jean-Charles Rochoux s'offre comme un élan de tendresse à croquer à deux.
Le cœur sur la main, 64,50€ (440g), www.jcrochoux.com

Cuisine en cœur Réalisé en silicone, Ovo est un nouvel accessoire de cuisson, parfait pour accueillir un œuf accompagné d'ingrédients gourmands : lardons, julienne de légumes, aromates… Au bain-marie ou au micro-ondes, votre préparation en forme de cœur va vous rendre irrésistible. **Ovo, 19,50€ (le kit de 2), www.lekue.fr**

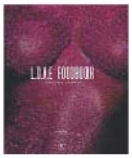
Un amour de cuisine
Les aliments aphrodisiaques

Depuis la nuit des temps, les hommes ont toujours cherché à stimuler le désir sexuel, allant jusqu'à remuer ciel et terre pour y dénicher l'ingrédient magique qui leur permettrait d'atteindre plus facilement le paradis ! Par Jérémy Diaz.

Corne de rhinocéros en poudre, aileron de requin, testicule de taureau ou encore bois bandé des Caraïbes, les aliments les plus insolites et rares ont été testés – avec plus ou moins de réussite – pour prouver leurs vertus revitalisantes côté sexualité. Il faut bien l'avouer, du point de vue scientifique, assez peu d'aliments ont été officiellement reconnus comme aphrodisiaques... Mais certaines épices, racines, fruits de mer ou encore le chocolat noir sont par ailleurs très intéressants dans une perspective nutritionnelle et, surtout, délicieux à cuisiner et à déguster en duo ! Alors, s'ils ne sont pas forcément des boosters de libido paresseuse, tant qu'ils seront préparés avec amour, nul doute qu'ils deviendront une vraie source de plaisir, au moins pour les papilles !
Dans nos pages, vous découvrirez les plus réputés de ces aliments, leur petite histoire, leurs grandes vertus et la manière de les accommoder.

Le grand livre du plaisir culinaire

À dévorer, un magnifique ouvrage dédié à la cuisine de l'amour et au libertinage gourmand. Quinze grands chefs et mixologues parisiens, new-yorkais et bruxellois ont été invités à créer des recettes inédites autour de l'émotion et du désir. Magnifiquement illustré, ce livre se découvre comme une vraie mine d'informations autour des aliments considérés comme aphrodisiaques. Son petit plus : un grimoire magique, riche de recettes somptueuses.
« L.O.V.E Foodbook, libertinage gourmand » d'Émilie Baltz et Carole-Anne Boisseau, 38,50 €, HC Éditions



«Nectar Interdit », de Martim Ake Smith-Mattsson, New York
Photos issues du livre L.O.V.E Foodbook, éd. Hervé Chopin

Le chocolat, on croque et on craque

Légende maya On raconte que des frères jumeaux s'amusaient trop bruyamment au goût des dieux de la mort qui, irrités et jaloux, les invitèrent dans leur royaume souterrain pour y jouer avec eux. Mais les dieux étaient des tricheurs. Après leur victoire, ils exécutèrent les perdants, et la tête de l'un des frères fut suspendue à un arbre mort. C'est alors qu'un miracle se produisit : l'arbre se couvrit de feuilles, de fleurs et de fruits. Une jeune fille désireuse de contempler l'arbre prodigieux, se rendit près de ce cacaoyer. Alors qu'elle tendait la main pour saisir un fruit et y goûter, une tête, dissimulée parmi les cabosses, cracha dans sa paume ouverte et lui annonça : « Te voici miraculeusement porteuse de jumeaux, mes fils. Tu vas devoir monter sur terre, et tu donneras naissance à une grande lignée. » C'est ainsi que le cacao féconda la plus grande lignée des Mayas, trompa la mort elle-même et devint un aliment symbole de renaissance et d'immortalité.

Ses propriétés aphrodisiaques (mixtes) Si sa richesse en théobromine et en caféine stimule la circulation sanguine, c'est surtout pour sa capacité à générer des endorphines qu'il est recherché par les amoureux ardents.

La bonne idée à déguster à deux

Noix de saint-jacques au chocolat amer

Cassez 75 g de chocolat amer en petits morceaux et faites fondre au bain-marie. Faites revenir 8 noix de saint-jacques à feu vif dans un filet d'huile d'olive 1 minute par face au maximum. Versez les noix dans les assiettes, et entourez d'un filet de chocolat noir.

Les huîtres, mets des séducteurs

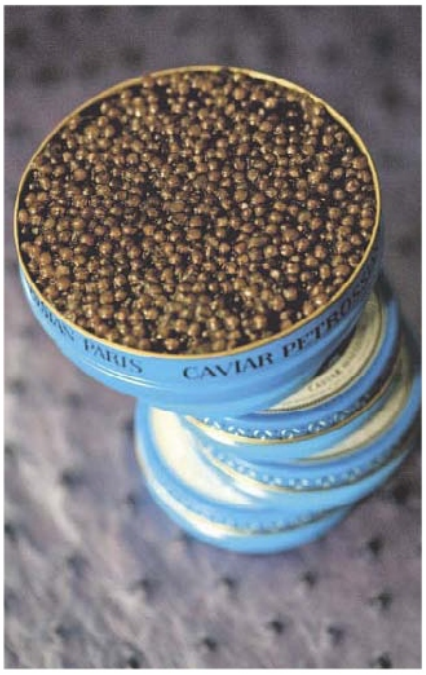
Du côté des dieux Aphrodite, déesse grecque de l'amour, naquit dans l'océan et fut portée par une conque d'huître jusqu'aux rivages de l'île de Cythère. En Italie, il se chuchote que Casanova commençait ses repas en dévorant des douzaines d'huîtres et en les faisant glisser de ses lèvres à celles, entrouvertes, de ses conquêtes.

Ses propriétés aphrodisiaques (pour ces messieurs) Très riche en zinc, l'huître favoriserait la production de semence chez l'homme et stimulerait la synthèse de l'hormone mâle : la testostérone.

La bonne idée à déguster à deux

Huîtres gratinées au champagne

Ouvrez 12 huîtres, et réservez l'eau rendue. Faites fondre 15 g de beurre dans une casserole et ajoutez 1 c. à soupe de farine. Versez 1 verre de champagne, mélangez, et réduisez le feu. Ajoutez à la sauce un peu de jus des huîtres, afin de la rendre un peu plus liquide, du sel, du poivre et du sucre. Faites pocher les huîtres dans la sauce pendant 5 minutes. Préchauffez le gril du four. Nettoyez les coquilles, replacez une huître dans chaque, parsemez de gruyère, et enfournez pour 5 à 10 minutes.



Le caviar, luxe (et luxure ?)

Du côté des légendes On raconte que les Perses surnommaient ce mets le « pain des amants » ou « gâteau de puissance ». Tout un programme ! D'ailleurs, dans le célèbre recueil du Kama-sutra, il est conseillé d'en consommer sans modération, afin de donner vigueur et force à sa vie sexuelle. Bien sûr, le caviar n'est pas à la portée de toutes les bourses. Mais pas de panique ! Tous les types d'œufs de poisson jouissent en général d'une réputation aphrodisiaque, donc à vous œufs de saumon, de hareng ou de lump, sur toasts ou pour décorer un joli tartare de saumon !

Ses propriétés aphrodisiaques (mixtes) Le caviar serait un stimulant puissant de la circulation sanguine, pour les hommes comme pour les femmes. Il aurait également le don de retarder l'effet de l'alcool, et donc de permettre de garder tous ses sens en éveil après une soirée romantique un peu trop arrosée… La rédaction n'a pas testé et conseille évidemment de boire avec modération !

La bonne idée à déguster en duo

Pommes de terre en robe des champs et graines de caviar

Brossez 4 pommes de terre type Ratte sous un filet d'eau froide et faites-les cuire 15 minutes sans les peler dans un grand volume d'eau salée à ébullition. Égouttez, et disposez dans chaque assiette 2 pommes de terre tranchées dans la longueur, creusez la chair légèrement avec une petite cuillère, puis remplissez l'espace de 1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse et parsemez de caviar.

L'asperge, une forme très suggestive

Du côté des dieux Légume dédié à Aphrodite elle-même, sa forme phallique a sans nul doute contribué depuis les temps les plus anciens à sa réputation coquine. Ainsi au XIXe siècle, l'asperge fut interdite dans les pensionnats de jeunes filles par les religieuses, car ces dernières la soupçonnaient d'exciter l'imagination et les sens. Le « Manuel de civilité pour les petites filles à l'usage des maisons d'éducation », une parodie des rigoureux manuels du début du siècle dernier, offrait ce conseil avisé : « Ne faites pas aller et venir une asperge dans votre bouche en regardant languissamment le jeune homme que vous voulez séduire. »

Ses propriétés aphrodisiaques (pour ces messieurs) Une plante très riche en stéroïdes, dont la propriété est de stimuler la production de testostérone.

La bonne idée à déguster à deux

Asperges et œufs en cocotte

Nettoyez 200 g de pointes d'asperge, rincez-les, puis faites les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez. Dans des ramequins, répartissez les pointes d'asperge, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, un œuf, du sel et du poivre. Parsemez de persil haché. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C et faites-y cuire les œufs au bain-marie pendant 5 à 6 minutes À la sortie du four, déposez 1 cuillerée à café de crème fraîche dans chaque ramequin. Servez aussitôt.

L'ail, petit mais… puissant

Un peu d'histoire Plus qu'aphrodisiaque, dans l'Antiquité, l'ail était consommé en grande quantité par les athlètes olympiques, les guerriers spartiates ou encore les ouvriers égyptiens qui construisaient les pyramides. En bref, croquer cette petite gousse donnait force et vigueur… Encore plus efficace qu'une potion magique !

Ses propriétés aphrodisiaques (pour ces messieurs) Malgré son effet désastreux sur l'haleine, ses propriétés aphrodisiaques sont réputées, sans doute du fait de son action bienfaisante sur le système cardio-vasculaire, qui boosterait les performances. Mais attention, consommé en trop grande quantité, il peut entraîner des douleurs gastriques.

La bonne idée à déguster à deux

Ail confit à l'huile d'olive

Trois mois avant la dégustation : séparez toutes les gousses d'une tête d'ail sans les éplucher. Versez-les dans un pot à confiture et couvrez d'huile d'olive avant de refermer. Laissez mariner 3 mois pour réaliser votre propre ail confit.

Tout tout tout sur…

Le gingembre, la racine coquine

Toute une histoire Mentionnée dans les plus anciens écrits chinois et indiens, la racine de gingembre est l'une des premières épices importées dans le Bassin méditerranéen. Elle se répand rapidement en Europe et devient un ingrédient très utilisé aussi dans la cuisine de la Rome antique. Ce n'est qu'au Moyen Âge, quand son prix est au plus haut et qu'elle entre dans la composition de l'hypocras, la boisson en vogue à l'époque, qu'elle gagne sa réputation de reine des aphrodisiaques.

Ses propriétés aphrodisiaques (mixtes) Cette racine magique provoquerait un puissant afflux de sang puis une bouffée de chaleur et de désir incitant aussi bien l'homme que la femme à faire l'amour.

Bon à savoir Aujourd'hui encore le gingembre est utilisé dans la fabrication du « ginger ale », une boisson très prisée aux USA, et c'est aussi un ingrédient indispensable à la confection du pain d'épices (gingerbread)

La bonne idée à déguster à deux

Les macarons du désir

Mélangez 300 g de farine, 50 g de Maïzena et 100 g de sucre glace. Ajoutez 200 g de beurre mou et mélangez à pleines mains. Ajoutez 3 œufs et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez les zestes de 3 citrons, 3 cm de racine de gingembre râpé et 50 g de chocolat noir en copeaux. Réservez au frais. Le lendemain, préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Faites de petites boules de pâte et enfournez pour environ 10 minutes (le temps qu'elles soient dorées). Dégustez à la sortie du four.

Le ginseng, une plante mystérieuse

Un zeste d'histoire Plusieurs fois millénaire, la racine de ginseng a été découverte en Mandchourie, 3500 ans avant J.-C. Les Chinois sont les premiers à avoir vanté ses vertus aphrodisiaques, stimulantes et toniques. On raconte que son usage était réservé à l'empereur et aux grands seigneurs. De nos jours, la racine de ginseng reste entourée de mystère, peut-être à cause de sa forme quasi humaine (un tronc, deux bras et deux jambes), qui était utilisée en sorcellerie et dans les philtres d'amour au Moyen Âge…

Ses propriétés aphrodisiaques (mixtes) La racine de ginseng est réputée pour constituer un excellent stimulant qui boosterait la libido mais pas que… Ses bienfaits pour l'organisme sont nombreux, d'ailleurs son nom générique « panax » vient du grec « pan », qui signifie « tout », et akos « remède ». Ce qui donne en français « panacée », qui désigne le remède universel ! Parmi toutes ses qualités, elle est réputée pour être très riche en vitamines, en sels minéraux et antioxydants.

La bonne idée (non pas à déguster, mais pour se masser !)

Coupez 2 ou 3 racines de ginseng, placez-les dans un bocal et recouvrez les morceaux d'huile d'olive ou de jojoba. Laissez macérer 1 mois près d'une source de chaleur. Filtrez puis placez dans une bouteille que vous conserverez à l'abri de la lumière. Cette huile de massage se révélera très stimulante, tonique et… aphrodisiaque !

Le safran, subtil pistil

Du côté des dieux Selon les Grecs, cette plante serait née des pleurs de la nymphe Smilax, à la suite de la mort de son amant, Crocus. Un autre mythe raconte que Zeus invitait ses compagnes à s'allonger sur des couches parsemées de safran, dans le but de multiplier sa force sexuelle. Plus près de nous, le khôl, qui souligne de noir les yeux des femmes orientales, est composé de nombreux minéraux et plantes, dont le safran. Il est donc depuis toujours lié à la sensualité et à la séduction.

Propriétés aphrodisiaques (principalement pour ces dames) : Il stimulerait la libido et redonnerait éclat et vigueur aux muqueuses vaginales en les lubrifiant. En revanche, à forte dose, il peut devenir soporifique… Alors, attention de ne pas gâcher votre soirée en ayant la main trop lourde !

La bonne idée à déguster à deux

Crème aux œufs vanille safran

Portez à ébullition 1 boîte de lait concentré non sucré (33 cl), 1 petite brique de crème liquide (20 cl), 1 gousse de vanille coupée en deux et 1 dose de safran. Laissez infuser hors du feu 30 minutes. Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Battez 4 jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez progressivement le lait passé au chinois et mélangez le tout au fouet. Versez le contenu dans 4 ramequins et faites cuire au bain-marie pendant 40 minutes. Conservez au froid au moins 3 heures avant de servir.

La vanille, parfum du désir

Un peu de légende Le peuple amérindien des Totonaques, relate la naissance de la vanille. Tzacopontziza, grande princesse à la beauté légendaire avait, sous ordre de son roi de père, fait vœu de dédier sa vie au culte de la déesse des récoltes et de la nourriture. Mais elle tomba amoureuse d'un jeune prince et, malgré les interdits, s'enfuit avec son amant dans la forêt. Furieux, le roi fit rattraper et sacrifier les deux amants pour donner leurs cœurs en offrande. Sur l'autel poussa alors un arbuste vigoureux enlacé tendrement par une délicate liane de vanille.

Ses propriétés aphrodisiaques (mixtes) Les petites graines contenues dans la gousse noire auraient un effet euphorisant. Leur force serait de combattre l'asthénie sexuelle, en agissant sur le système nerveux central. On raconte même que sa seule odeur agirait sur la stimulation sexuelle.

La bonne idée à déguster à deux

Sauce vanille whisky

Fendez 1 gousse de vanille, prélevez les graines et mettez le tout dans une casserole. Ajoutez 30 cl de bouillon de viande, 1 cuillerée à café de cassonade, 3 cuillerées à soupe de whisky et du poivre grossièrement moulu. Portez à ébullition et faites réduire à environ 20 cl. Passez le liquide et refaites chauffer 5 minutes à feu doux avec 20 cl de crème. Cette sauce accompagnera parfaitement toutes les viandes.

Le piment rouge, caliente !

Du côté des légendes Connu et exploité depuis des millénaires dans toute l'Amérique latine, le piment séduisait particulièrement les Aztèques, qui avaient inventé un élixir sacré à base de piment et de cacao. Cette boisson avait la vertu de donner force et courage au guerrier qui la consommait.

Ses propriétés aphrodisiaques (mixtes) Stimulant pour la circulation sanguine, accélérateur du rythme cardiaque, le piment favorise également la sudation. Il libère des endorphines, entraînant une sensation de bien-être, et aiguise toutes les perceptions.

La bonne idée à déguster à deux

Confiture de piment rouge

Faites bouillir pendant 20 minutes dans ½ verre d'eau et 600 g de sucre, 1 kg de petits piments rouges, après les avoir ouverts, nettoyés et vidés des graines et pédoncules. Passez au mixeur. Reversez dans la marmite et faites bouillir à petit feu 15 minutes environ. Divisez votre confiture dans des petits pots pendant que la préparation est encore chaude. Pour une confiture plus « hot », laissez quelques graines avant de faire bouillir.

L'avoine, pas que pour le bétail

Un peu d'histoire Historiquement, cette céréale était utilisée comme fourrage pour les animaux, mais les herboristes la recommandaient pour soigner divers maux, fatigue, troubles nerveux, dépression… et pour améliorer certaines performances. Alors, à l'instar des céréales telles que l'épeautre, le quinoa, le millet ou le boulgour, qui font un sacré come-back grâce aux magasins bio, l'avoine et ses pouvoirs revigorants réussiront sûrement à en séduire plus d'un !

Bon à savoir Une céréale surtout appréciée par les Anglo-Saxons et les Européens du Nord et de l'Est, qui la consomment sous forme de porridge ou de gruau.

Ses propriétés aphrodisiaques (pour ces messieurs) Un bon reconstituant qui s'avérerait très utile lors de certaines… pannes. Il permettrait donc de palier les défaillances provisoires en stimulant la libération de testostérone.

La bonne idée à déguster en duo

Petits cœurs d'avoine croquants

Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Fouettez 120 g de beurre avec 110 g de sucre roux. Ajoutez 120 g de flocons d'avoine, 50 g de farine, le zeste de 1 citron râpé et 4 cl de lait. Fouettez de nouveau. Faites des petits tas et découpez-les en forme de cœur à l'aide d'un emporte-pièce. Étalez sur une plaque beurrée ou recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire 10 minutes en surveillant.

La sarriette, un petit brin aromatique

La petite histoire La sarriette est une herbe aromatique très commune, qui pousse principalement autour du Bassin méditerranéen. Les Romains lui attribuaient déjà des vertus… électrisantes. Ils l'avaient d'ailleurs baptisée « le satyre de la montagne » ! Pour rappel, les satyres étaient des créatures mi-homme mi-chèvre, célèbres pour leur caractère lubrique…

Bon à savoir D'une saveur proche de celle du thym, la sarriette peut parfaitement être utilisée pour relever le goût des grillades.

Ses propriétés aphrodisiaques (mixtes) La sarriette agirait sur les systèmes immunitaire, circulatoire et neurologique. Elle posséderait des vertus toniques et stimulantes, idéales pour raviver les désirs un peu somnolents !

La bonne idée à déguster à deux

Langoustine au beurre de sarriette

Lavez et hachez 20 g de sarriette, épluchez et hachez finement 1 gousse d'ail. Mélangez le tout à 100 g de beurre pommade et ajoutez 30 g de poudre d'amande, salez, poivrez. Placez le beurre dans du papier film et réalisez des boudins. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes Préchauffez le four en position gril à puissance maximale. Après avoir préparé vos langoustines posez les rondelles de beurre sur leur chair et disposez le tout sur une plaque allant au four et enfournez pendant 7 minutes.

Testez les recettes de l'amour…

Brochettes de gambas au piment

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 6 minutes
Marinade 30 minutes

- 36 crevettes roses
- 1 oignon rose
- 3 petits piments rouges
- huile d'olive
- fleur de sel et poivre du moulin

1 Décortiquez les crevettes tout en laissant les queues et piquez-les par trois sur des petites brochettes en bois. Pelez et hachez l'oignon. Lavez les piments. **2** Versez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans un plat creux. Ajoutez les brochettes, parsemez-les d'oignon haché, salez et poivrez. Laissez mariner 25 minutes, puis ajoutez les piments, et laissez mariner encore 5 minutes. Préchauffez le four en position gril. **3** Tapissez la plaque du four de papier aluminium. Posez-y les brochettes. Enfournez et faites griller pendant 6 minutes en les retournant à mi-cuisson. Servez chaud avec les piments.

CONSEIL : attention ces petits piments sont très puissants, il est recommandé de se munir de gants pour les préparer. Et surtout, ne vous frottez pas les yeux après les avoir manipulés !

Tartare de saint-jacques au caviar

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 10 minutes

- 24 noix de saint-jacques
- 2 citrons
- 1 orange
- 6 c. à café de caviar
- sel et poivre blanc moulu

1 Pressez le jus des citrons. Nettoyez et séchez les noix de saint-jacques dans du papier absorbant. Coupez les noix en tout petits dés. Mettez-les dans un plat creux. Salez et poivrez, arrosez de jus de citron, mélangez bien et placez au frais pendant 30 minutes. **2** Pendant ce temps, brossez l'orange sous l'eau froide, séchez-la et prélevez le zeste avec un Économe. Émincez-le. **3** Répartissez les deux tiers du tartare de saint-jacques dans des verres hauts. Recouvrez de caviar, puis remettez un peu de tartare par-dessus. Décorez de zeste d'orange et servez aussitôt.

Petits chaussons sautés au porc et au gingembre

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 25 minutes

- 300 g de viande de porc
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre de 3 cm de long
- 1 œuf + 1 jaune
- 30 carrés de pâte à wonton (raviolis chinois)
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 1 c. à café de soja • 1 c. à café de xérès
- 1 c. à soupe de graines de pavot
- huile d'arachide • sel

1 Pelez l'ail, dégermez-le et pressez-le au presse-ail. Pelez le gingembre et râpez-le à la grille fine. Mélangez l'ail et le gingembre. Hachez grossièrement la viande de porc au couteau. **2** Dans le bol du mixeur, mettez la viande de porc, l'ail et le gingembre. Mixez une fois, puis ajoutez un œuf entier, l'huile de sésame, le soja, le xérès, salez légèrement et mixez de nouveau. Mélangez le jaune d'œuf avec 2 cuillerées à soupe d'eau. **3** Déposez une noix de farce au centre de chaque carré de pâte à wonton. Badigeonnez les bords de jaune d'œuf, pressez les bords du bout des doigts, pliez-les en chaussons. Posez-les sur un plateau recouvert d'un film alimentaire. Quand ils sont prêts, huilez le fond d'un panier d'un cuit-vapeur et posez-les dedans. Couvrez et faites cuire à la vapeur 20 minutes. **4** Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide dans un wok ou une grande poêle et faites sauter les petits chaussons 5 minutes. Parsemez de graines de pavot. Servez immédiatement avec une sauce soja.

Blanquette de saumon à la vanille et à l'anis étoilé

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 1 h 15

- 950 g de filet de saumon épais sans peau
- 1 oignon • 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni • 1 jaune d'œuf
- 30 g de beurre • 15 cl de crème épaisse
- 30 g de farine • 15 cl de vin blanc
- 2 étoiles de badiane (anis étoilé)
- 1 c. à café de vanille en poudre
- sel et poivre

1 Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Versez 1 litre d'eau dans une grande marmite. Ajoutez le vin blanc, le bouquet garni et l'oignon piqué. Salez. Portez à ébullition et faites cuire à petits frémissements pendant 1 heure. **2** Quand l'heure de cuisson est écoulée, filtrez le bouillon, ajoutez-y les étoiles de badiane et la vanille. Couvrez et réservez. Épluchez et émincez la branche de céleri. Coupez le filet de saumon en beaux morceaux. **3** Faites fondre le beurre dans une cocotte. Mettez-y à revenir à feu doux sans coloration les morceaux de saumon et le céleri, puis poudrez-les de farine et versez le bouillon chaud par-dessus. Laissez cuire doucement pendant 10 minutes. **4** Battez le jaune d'œuf dans la crème. Quand le poisson est cuit, retirez-le de la sauteuse avec une écumoire. Versez une louche de sauce dans le mélange crème œuf, fouettez et reversez le tout dans la cocotte. Mélangez bien. **5** Remettez le saumon et laissez cuire doucement pendant 5 minutes sans laisser bouillir. Rectifiez l'assaisonnement. Servez immédiatement avec du riz blanc en accompagnement.

Épaule de mouton à la sarriette

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 1 heure

- 1,5 kg d'épaule de mouton désossée par le boucher
- 2 bouquets de sarriette fraîche
- ail en chemise
- 50 cl de bouillon de légumes
- huile d'olive
- fleur de sel et poivre du moulin

1 Étalez l'épaule de mouton sur le plan de travail, salez et poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Parsemez de sarriette émiettée d'un bouquet. Roulez l'épaule en y enfermant l'autre bouquet, et ficelez-la. Saupoudrez de fleur de sel et poivrez. **2** Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Versez le bouillon de légumes dans le fond d'un plat à four et parsemez d'ail en chemise. Ajoutez l'épaule de mouton. **3** Enfournez et faites cuire 1 heure. Arrosez régulièrement de bouillon. Servez chaud.

Galettes de flocons d'avoine aux légumes

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Attente 20 minutes
Cuisson 30 minutes pour les légumes, 10 minutes pour les galettes

Pour les galettes
- 160 g de flocons d'avoine
- 1 carotte • 20 g d'épinards
- 2 œufs • huile d'olive • sel et poivre

Pour la cocotte de haricots plats au safran
- 500 g de haricots plats • 1 oignon
- 30 cl de bouillon de légumes
- 1 tige de persil plat
- 1 c. à café de filaments de safran • poivre

1 Préparez les galettes : pelez et râpez la carotte. Lavez, séchez et émincez les épinards. Battez les œufs entiers dans un bol avec 4 cuillerées à soupe d'eau. **2** Mélangez les flocons d'avoine, la carotte, les épinards, avec les œufs battus, salez et poivrez. Réservez au frais 20 minutes. Pendant ce temps, préparez les haricots plats. Effilez-les et rincez-les. Pelez l'oignon. **3** Lavez et effeuillez le persil. Hachez l'oignon et le persil. Mettez les haricots plats avec le hachis d'oignon et persil dans une cocotte. Arrosez du bouillon de légumes, poivrez (ne salez pas) et parsemez de safran. Couvrez et faites cuire à feu doux 30 minutes. **4** 15 minutes avant la fin de la cuisson des légumes, façonnez des galettes avec la préparation aux flocons d'avoine. Huilez une petite poêle et faites dorer les galettes 5 minutes sur chaque face. **5** Placez-les sur du papier absorbant et recouvrez de papier aluminium pour les maintenir au chaud le temps de préparer le reste des galettes. Servez avec les haricots plats au safran.

Ormeaux de plongée, snackés tout simplement et crème d'ail

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 25 minutes

- 18 ormeaux
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Pour la crème d'ail

- 2 têtes d'ail
- 1 litre de lait
- sel et poivre

1 Préparez la crème d'ail : épluchez et dégermez les gousses d'ail. Portez à ébullition une casserole d'eau. Plongez-y les gousses pendant 1 minute. Égouttez-les et répétez l'opération 2 fois. Versez le lait dans une casserole et faites chauffer, ajoutez les gousses d'ail, salez, poivrez et faites cuire à feu doux 20 minutes en surveillant. **2** Pendant ce temps, lavez bien les ormeaux, décoquillez-les et battez-les légèrement avec le plat d'un couteau pour les attendrir. Émincez-les. **3** Après la cuisson de l'ail, mixez et réservez au chaud dans un bain-marie. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez les ormeaux et saisissez-les en remuant juste 2 à 3 minutes. Poivrez. **4** Répartissez la crème d'ail dans 6 assiettes creuses et ajoutez les ormeaux. Servez chaud.

Huîtres à la sauce gingembre

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 1 minute

- 24 belles huîtres
- 1 morceau de gingembre de 3 cm
- 2 cébettes
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide ou de sésame
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc ou de vinaigre de riz
- gros sel
- poivre du moulin

1 Pelez le gingembre et coupez-le en tranches, puis en fins bâtonnets. Lavez et ciselez les cébettes. Versez dans un bol, fouettez l'huile avec le vinaigre, ajoutez les cébettes, le gingembre et mélangez. **2** Ouvrez et décoquillez les huîtres, versez l'eau de leur jus dans une casserole et portez à ébullition. Faites pocher les huîtres 1 minute. Faites un lit de gros sel dans un plat. Replacez les huîtres dans leur coquille. **3** Arrosez-les de sauce au gingembre. Servez aussitôt.

Asperges et Rattes en sauce à l'œuf

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 30 minutes

- 1 kg de pommes de terre de type Rattes
- 1 botte d'asperges vertes
- fleur de sel

Pour la sauce à l'œuf

- 2 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 1 citron (jus)
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- sel et poivre

1 Brossez les Rattes sous l'eau, ne les épluchez pas, coupez-les en deux dans la longueur. Placez-les dans le panier d'un cuit-vapeur, et faites-les cuire 15 minutes. **2** Éliminez les ergots durs des asperges vertes. Cassez net leurs extrémités, si elles sont dures. Rincez-les. Après les 15 minutes de la cuisson des Rattes, ajoutez les asperges dans le deuxième panier du cuit-vapeur. Prolongez la cuisson de 15 minutes. **3** Pendant ce temps préparez la sauce à l'œuf : faites durcir 2 œufs. Rafraîchissez-les et écalez-les. Coupez-les en deux, extrayez les jaunes et émiettez-les. Réservez. **4** Placez la moutarde dans un bol, versez la crème liquide en filet avec le jus de citron, salez, poivrez et fouettez. Répartissez les Rattes avec les asperges dans 6 assiettes. Saupoudrez de fleur de sel. **5** Arrosez de la sauce préparée. Parsemez du jaune de l'œuf dur et de ciboulette. Servez tiède.

Cake à la banane et au ginseng

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 30 minutes

- 3 bananes
- 75 g de cerneaux de noix
- 1 morceau de racine de ginseng
- 150 g de beurre + un peu pour le moule
- 10 g de sucre
- 2 œufs
- 270 g de farine
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Épluchez et coupez en tout petits dés les bananes. Épluchez et râpez finement le ginseng. Concassez les cerneaux de noix. **2** Travaillez le beurre à la spatule jusqu'à ce qu'il prenne une consistance crémeuse. Ajoutez alors le sucre, le ginseng et le sel. Continuez à mélanger jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse. **3** Incorporez les œufs, puis la farine et la levure. Mélangez bien. Ajoutez enfin les dés de banane et les cerneaux de noix. Mélangez bien. **4** Beurrez et farinez un moule à cake et versez la pâte dedans. Enfournez. Faites cuire 10 minutes puis réduisez la température à th. 5 – 150 °C, et poursuivez la cuisson 30 minutes. Démoulez dès la sortie du four et laissez refroidir sur une grille. Servez tiède ou froid à l'heure du thé.

Blanc-manger au safran du Quercy

Pour 6 personnes
Préparation 40 minutes
Cuisson 7 minutes
Infusion 30 minutes
Réfrigération 4 heures

- 50 cl de lait • 20 g de crème fleurette entière
- 1 dose de filaments de safran
- 100 g de sucre en poudre
- 60 g de poudre d'amande
- 6 feuilles de gélatine (12 g)
- 20 g de sucre glace

1 Versez le lait dans une casserole avec les filaments de safran (réservez-en quelques-uns pour la décoration), le sucre en poudre, portez à ébullition puis retirez du feu. **2** Versez la poudre d'amande, mélangez, couvrez et laissez infuser 30 minutes au moins. Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide. **3** Filtrez le lait d'amande infusé à travers une passoire fine, réchauffez-le légèrement, ajoutez la gélatine essorée entre les mains, hors du feu, et mélangez jusqu'à ce qu'elle fonde. Laissez refroidir. Montez la crème fleurette très froide en chantilly bien ferme en incorporant le sucre glace en fin de processus. Puis incorporez-la délicatement au lait d'amande. **4** Répartissez la préparation dans 6 verrines et placez-les au réfrigérateur au moins 4 heures. Servez frais.

Financiers au chocolat

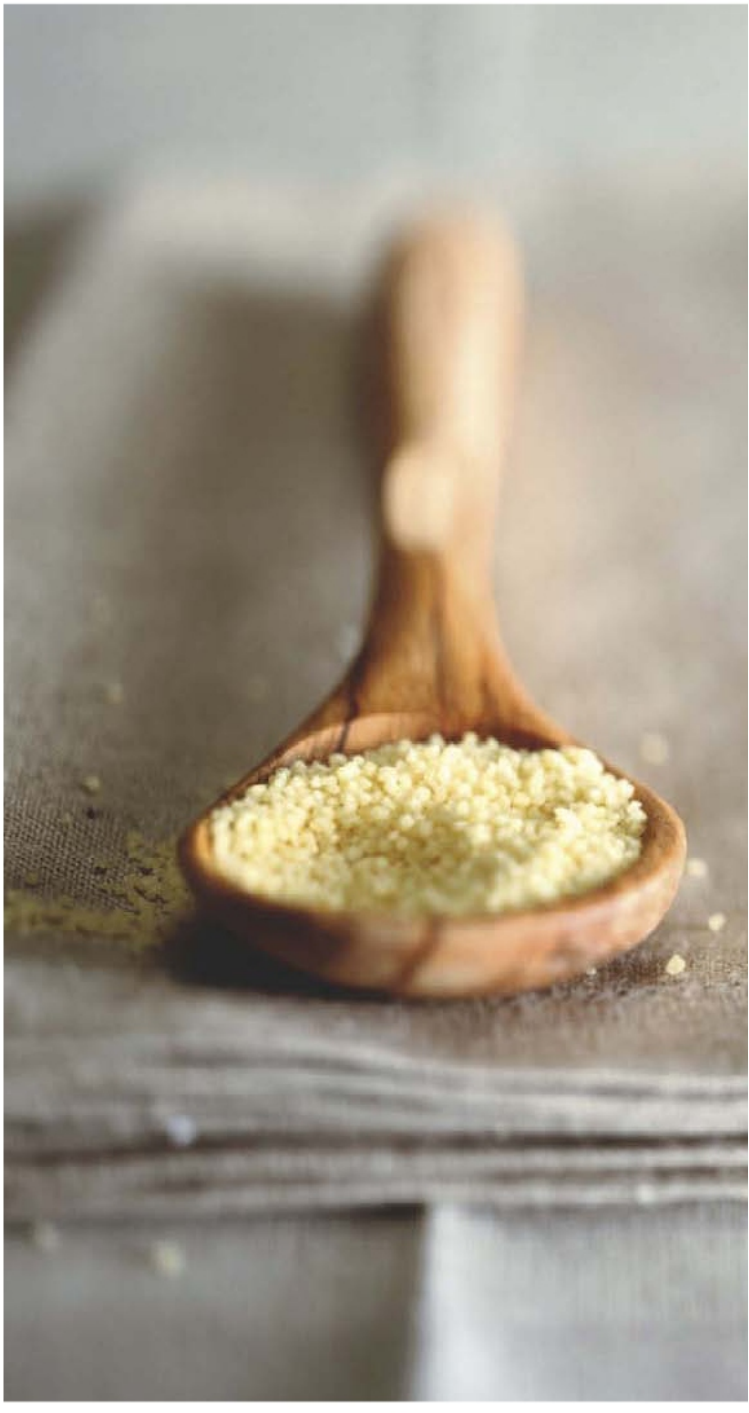
Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 15 minutes

- 3 blancs d'œufs
- 50 g de beurre + 20 g pour les moules
- 50 g de chocolat noir
- 100 g de sucre glace
- 60 g de farine
- 60 g de poudre d'amande

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur ambrée. Retirez-le du feu et laissez tiédir. **2** Fouettez les blancs au fouet à main jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajoutez le sucre glace en pluie et mélangez bien. Incorporez la poudre d'amande et la farine. Mélangez bien. Versez le beurre tiédi et le chocolat fondu, dans la préparation. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux. **3** Beurrez et farinez des petits moules à financier. Versez la pâte. Enfournez pour 15 minutes. Sortez les financiers, démoulez-les sur une grille, et servez-les tièdes ou froids.

Facile, la semoule !

Dimanche soir est là et, avec lui, une paresse au top de sa forme. Un paquet de semoule devant soi ? Allez, le dîner sortira de l'ordinaire grâce à cet ingrédient pas pimbêche pour deux sous. En entrée, plat ou dessert, la semoule s'adapte et sait conquérir tous les gourmands ! Par Julien Trubert



Les sempiternels couscous et taboulés n'ont qu'à bien se tenir. La semoule, leur ingrédient fétiche, sort de son chapeau quantité de variétés pour faire succomber mets salés et sucrés. De riz, de millet, de sarrasin, de maïs… la traditionnelle semoule de blé pâlit face à cette concurrence hyper motivée. Les textures changent, mais la facilité de préparation demeure. On ôte donc ses œillères afin d'ouvrir grand son esprit et d'oser. La docile semoule n'attend que ça. Un paquet dans le placard ? Même de simple semoule de blé ? Allez, exit le stress. Tout va bien se passer : Marmiton est là !

Semoule de blé : le grain de folie

Après la cuisson de coquillettes, celle de la semoule de blé incarne un véritable pas en avant pour les nuls en cuisine. Un cap, un succès à partager avec le monde entier. Les autres, qui brillent derrière les fourneaux, dédaignent vite cet ingrédient, oubliant au passage toute sa panoplie de possibilités qui font, forcément, voyager les papilles. En Turquie, par exemple, via des « mercimek köftesi », ces bouchées mêlant lentilles corail, semoule, oignon, ail et épices. Cette entrée fraîche ravit par ses saveurs assumées et son look artisanal, bancal, bon vivant. Loin des sages verrines. Toujours côté frais, la semoule (choisie fine) sert de liant au cœur d'une recette qui fleure bon la Méditerranée. Aiguillettes de lapin, pesto, tomates séchées et ras-el-hanout conférant leur pétulance à la terrine obtenue. Une pincée de fruits secs (abricots, raisons, dattes…), un pain de campagne craquant et l'apéritif se transforme en moment d'évasion.

La polenta, on ne s'en lasse pas

Cette semoule de maïs connaît deux variantes. La première, « vénitienne », provient de grains très fins et se targue d'une couleur claire. La seconde sied davantage aux préparations épaisses par ses grains plus gros. Dite « lombardienne », elle présente une couleur dorée reconnaissable à vue d'œil. Comme toutes les autres semoules, celle de maïs tolère chaque envie. Purée nature ou fromagère (avec du parmesan ou du gorgonzola en fin de cuisson), en soupe, au cœur de gratins (à la place de pommes de terre)… sa forme ferme surprend. Des frites de polenta au four sont d'une facilité déconcertante. Un plat en sauce comme accompagnement… Et le charme agit.

Les versions de soupes à base de semoule trouvent forcément preneur tant les arômes qui accompagnent l'ingrédient savent l'embellir. Le secret de grand-mère réservé aux tout-petits en mal d'un dîner qui tienne au corps s'évente et voilà les grands qui, intrigués, imitent bébé et son potage épais. Coriandre, cumin, citron remplaçant (ou s'ajoutant à) la traditionnelle carotte. Servir une soupe en entrée redevient alors le comble du chic.

Farandole de desserts

Omniprésente dans les gâteaux marocains, la semoule prend des allures occidentales en un coup de cuillère. La preuve avec le on ne peut plus français clafoutis, où la farine disparaît au profit de 150 g de semoule fine. Ladite farine exècre cette cousine, elle aussi issue du blé. La semoule lui pique en effet sa place presque partout. Surtout quand elle provient du riz, du millet ou du sarrasin. Valérie Cupillard, spécialiste de la gastronomie bio et auteur culinaire, distille ainsi dans son dernier ouvrage (« Cuisinez gourmand, sans gluten, sans lait, sans œufs… », 22 €, éd. Prat) moult recettes où les semoules plus méconnues ont la part belle. Dans cette bible pour végétaliens, on découvre ainsi comment préparer différents pains à base de semoule de sarrasin, remplacer farine et béchamel par cette même variété pour un soufflé… Bref, à cuisiner différemment en misant sur des produits rares et méritants.

Cakes, tartes, gâteaux, beignets raffolent de la semoule dite « moyenne », voire « fine ». La grosseur des grains de blés utilisés définissant la qualité finale du produit. Les entremets et crèmes remportent la palme côté texture. Une pincée de fleur d'oranger, de vanille, aromatise ces desserts à la fois légers et fondants. La semoule s'associe d'ailleurs à toutes les saveurs sucrées. Notre coup de cœur ? Les shortbreads, ces gâteaux écossais typiques où le beurre prend ses aises, embellis par l'icône d'outre-Manche, Jamie Oliver. Le jeune chef y déclare, par sa recette, un amour sans borne à la semoule. Essayer cette dernière en lieu et place de la farine (ou en complément dans un mélange équilibré), c'est l'adopter pour de bon.

Là où l'on n'y pense pas

Pourquoi ne pas se lancer dans des quenelles ? Le plat réconfortant par essence, aime la semoule qui lui confère une belle fermeté finale. Même constat en version flan. Du potiron réduit en purée rejoint ainsi un peu de sucre, du beurre, des œufs, du lait entier et de la semoule cuite avant un passage au four. Une fois le tout coloré, on déguste ce dessert original et rond en bouche. Réaliser ses propres pâtes (raviolis, lasagnes, gnocchis…) s'envisage même à base de semoule. Frédéric Anton, la toque émérite du Pré Catelan et juré sur TF1 dans « Masterchef », réveille la semoule de couscous grâce à de l'ingéniosité. Et un sacré culot ! Il ôte ainsi les grains d'un brocoli aidé d'un économe puis les ébouillante (afin de vivifier leur couleur) et plonge l'écumoire dans la glace. Blanchis, ces grains sont ensuite séchés simplement en les disposant sur du papier absorbant puis mélangés avec de la semoule classique. Pour un résultat épatant aussi bien d'un point de vue visuel que gustatif. Merci, Chef ! Et vous, dans tout ça ? La semoule attend vos idées pour offrir son meilleur. Et nous, vos meilleures recettes !

Semoule au lait et coulis de figues

Pour 6 personnes
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 35 minutes

- 700 g de semoule fine
- 1 l de lait
- 100 g de sucre en poudre

Pour le coulis de figues

- 200 g de figues
- 30 g de sucre

1 Lavez et coupez les figues en tout petits dés. Placez-les dans une casserole avec le sucre et versez de l'eau à fleur. Faites chauffer à feu doux 20 minutes. Mixez. **2** Portez à ébullition le lait, ajoutez le sucre et la semoule sans cesser de remuer pendant 3 minutes jusqu'à épaississement. **3** Versez la semoule au lait dans le fond de 6 bocaux. Recouvrez d'une cuillerée à soupe de coulis de figues, puis recouvrez de semoule de lait. Laissez refroidir avant de placer au frais. Au moment de servir, ajoutez un peu de coulis de figues.

Boulettes de polenta au beurre d'herbes

Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

- 250 g de polenta (type Tipiak)
- 50 g de beurre doux
- 20 g de beurre demi-sel mou
- 1 tige de persil plat
- 50 g de parmesan râpé
- sel et poivre

1 Portez à ébullition 1,25 l d'eau salée. Versez la polenta en pluie en remuant. Faites cuire 5 minutes en remuant sans arrêt, poivrez et retirez du feu dès que la polenta se détache des parois. Incorporez 50 g de beurre doux en parcelles et mélangez. Laissez tiédir. **2** Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Versez le parmesan dans une assiette. **3** Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Mélangez le persil avec le beurre demi-sel. **4** Prélevez 1 cuillerée à soupe de polenta, aplatissez-la, déposez au centre une noisette de beurre persillé et façonnez des boulettes. Puis, roulez-les dans le parmesan. **5** Placez les boulettes dans un plat à four, enfournez et faites dorer 5 minutes.

Et que ça... saute !

Tendez l'oreille ! Vous n'entendez pas ce petit bruit de crêpière qui trépigne d'impatience dans le placard ? La Chandeleur approche à grands pas*, et elle va en faire sauter des crêpes et des galettes ! En plus, le 12 février, c'est Mardi gras, et les crêpes côtoieront gaufres et beignets pour fêter ça. Alors, à vos pâtes à crêpes… Et que ça saute ! Par Claire Debruille

** Petit rappel de date pour ceux qui, comme moi, oublient à chaque fois : c'est le 2 février !*

Pâte à crêpes

POUR 20 CRÊPES
Préparation 15 minutes
Repos 1 heure

- 5 œufs
- 1 l de lait demi-écrémé
- 500 g de farine
- ½ verre de bière
- 3 c. à soupe d'huile

1 Dans un saladier, versez la moitié de la farine, puis ajoutez les œufs un à un, ajoutez ensuite un peu de lait, puis de la farine, puis de nouveau du lait, jusqu'à épuisement des deux ingrédients. Enfin, ajoutez l'huile et la bière.

2 Laissez reposer 1 heure, votre pâte est prête.

RECETTE PROPOSÉE PAR ISABELLE_417

Crêpes Suzette

POUR 6 PERSONNES
Préparation 20 minutes | Cuisson 20 minutes | Repos 2 heures

- 3 clémentines
- 3 œufs
- 200 g de beurre
- 50 cl de lait
- 250 g de farine
- 100 g de sucre glace
- 2 c. à soupe de curaçao
- ½ c. à café de sel

1 Râpez le zeste des clémentines, puis pressez les chairs, et filtrez le jus. Tamisez la farine avec le sel. Creusez la farine en fontaine. Battez les œufs en omelette, et versez-les au centre. Mélangez peu à peu à l'aide d'un fouet.

2 Incorporez le lait, la moitié du jus de clémentine, 50 g de beurre fondu et 1 cuillerée à soupe de curaçao. Laissez reposer 2 heures.

3 Mélangez 100 g de beurre ramolli avec le sucre glace, le reste du jus de clémentine, les zestes et 1 cuillerée à soupe de curaçao. Faites cuire 18 crêpes fines dans une poêle beurrée. Empilez-les ensuite sur un plat posé sur une casserole remplie d'eau chaude.

4 Tartinez les crêpes, une à une, de beurre de clémentine. Pliez-les en quatre. Réchauffez-les rapidement dans la poêle. Servez aussitôt.

Crêpes fourrées au mascarpone et à la marmelade de banane

POUR 8 CRÊPES
Préparation 30 minutes | Cuisson 15 minutes

• 4 bananes • 1 petit pot de mascarpone • 8 crêpes (pâte maison ou sachet) • beurre • chocolat liquide • cassonade brune

1 Préparez la pâte, et confectionnez 8 crêpes. Dans une casserole, faites fondre un bon morceau de beurre, et mettez-y les bananes, bien mûres, coupées en rondelles.

2 Saupoudrez-les de cassonade brune, et chauffez tout doucement, en mélangeant, pour obtenir comme une compote avec morceaux. Tartinez les crêpes avec le mascarpone, déposez dessus de la marmelade de banane au sucre, et roulez-les.

3 Servez les crêpes refroidies, avec de la sauce au chocolat chaude. Bon appétit !

RECETTE PROPOSÉE PAR DIRDA_1

Gaufres légères

POUR 4 PERSONNES
Préparation 20 minutes
Cuisson 5 minutes

• 2 œufs
• 50 g de beurre fondu
• 25 cl de lait
• 250 g de farine
• 50 g de sucre en poudre
• 25 cl d'eau gazeuse, de limonade ou de bière
• 1 pincée de sel

1 Tamisez la farine, le sel et le sucre. Ajoutez le lait, mélangez bien. Cassez les œufs, séparez les jaunes des blancs. Ajoutez les jaunes à la pâte, puis le beurre, refroidi, et l'eau gazeuse, toujours en remuant bien.

2 Montez les blancs en neige, incorporez-les délicatement à la pâte. Laissez reposer environ 1 heure. Faites cuire les gaufres 4 à 5 minutes au gaufrier.

Cookies

Gaufres liégeoises

POUR 6 PERSONNES
Préparation 20 minutes
Cuisson 3 minutes (par gaufre)
Repos 30 minutes

- 4 œufs
- 500 g de beurre
- 20 cl de lait
- 1 kg de farine
- 500 g de sucre perlé
- 100 g de levure
- 50 g de sucre
- 2 pincées de sel

1 Délayez la levure dans 20 cl d'eau et le lait, ajoutez-y les œufs et le sucre. Mélangez. Creusez un puits dans la farine et versez-y le tout. Travaillez la pâte en y incorporant le beurre et le sel.

2 Laissez la pâte dormir 30 minutes et incorporez-y le sucre perlé. Faites dorer les gaufres juste à point (environ 2 à 3 minutes chacune).

Gaufres au potiron

POUR 10 PERSONNES
Préparation 10 minutes | Cuisson 25 minutes

- 500 g de chair de potiron
- 4 œufs
- 100 g de beurre
- 50 cl de lait
- 300 g de farine
- 75 g de sucre
- ½ sachet de levure
- 3 c. à soupe de rhum (pour les adultes !)
- huile
- sel

1 Ôtez l'écorce du potiron, et épépinez-le. Coupez sa chair en dés, mettez-les dans une casserole avec 1 grand verre d'eau et du sel. Laissez cuire à petit feu pendant 20 minutes.

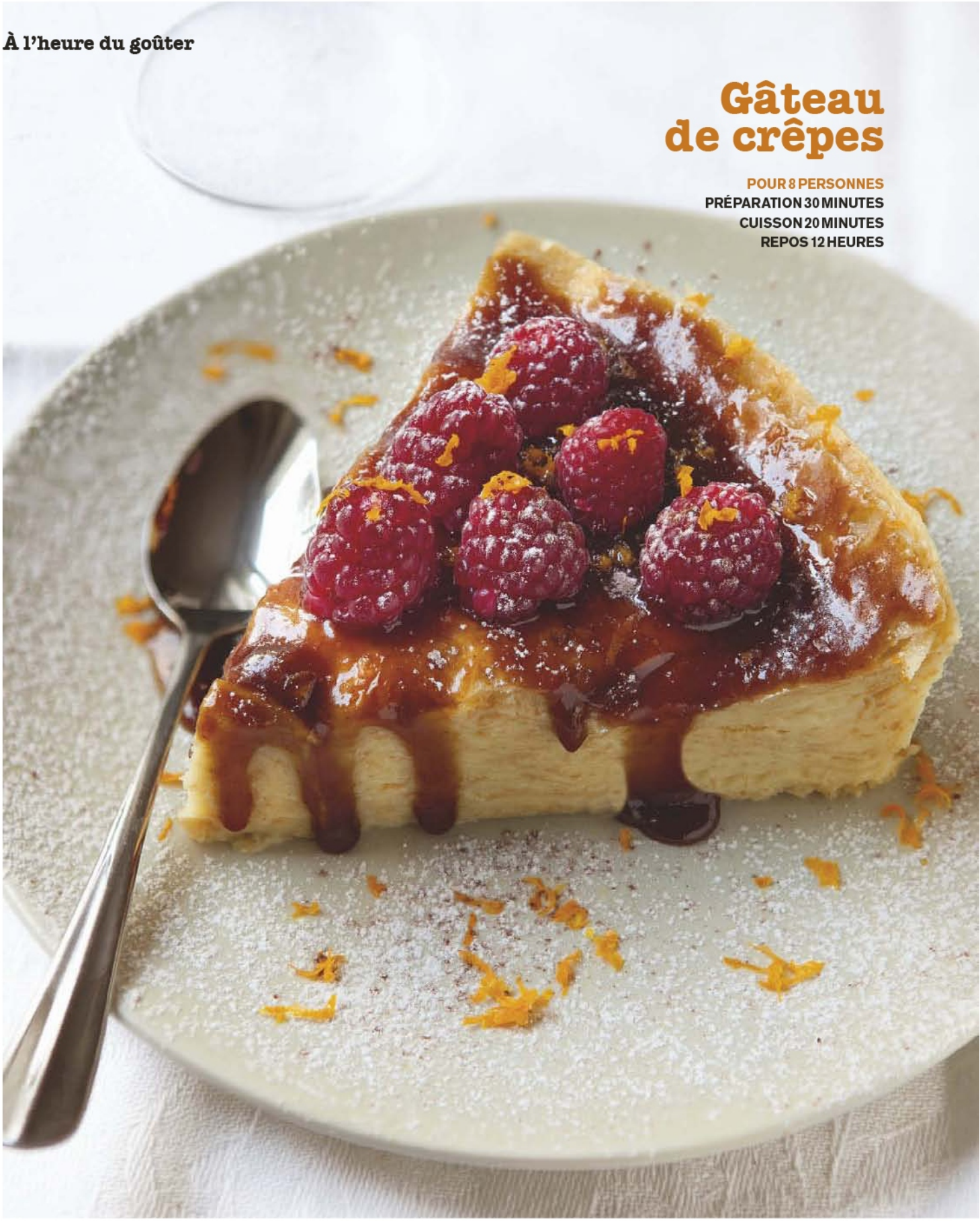
2 Lorsque la chair est cuite (elle doit bien s'écraser à la fourchette), égouttez-la à la passoire.

3 Pendant ce temps, préparez la pâte à gaufres. Dans une jatte, versez la farine, du sel, le sucre, le beurre en morceaux, la levure, le rhum (facultatif) et les jaunes d'œufs. Mélangez à l'aide d'une spatule. Faites tiédir le lait, ajoutez-y la purée de potiron, et versez le tout sur le mélange sans cesser de remuer, la préparation doit devenir homogène.

4 Battez les blancs en neige, puis incorporez-les à la pâte à gaufres. Couvrez et laissez reposer 1 heure. Faites chauffer le gaufrier, huilez-le, et faites cuire les gaufres selon votre habitude : laissez-les cuire entre 4 et 5 minutes.

Gâteau de crêpes

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MINUTES
CUISSON 20 MINUTES
REPOS 12 HEURES



- framboises
- beurre

Pour la pâte à crêpes :

- 4 œufs
- 15 cl de lait
- 250 g de farine blanche
- 15 cl de bière • 10 cl de rhum
- ½ sachet de levure
- 3 c. à soupe de sucre
- 3 c. à soupe d'huile
- 1 pincée de sel

Pour la crème anglaise :

- 9 œufs • 1 l de lait
- 180 g de sucre en poudre
- 7,5 feuilles de gélatine alimentaire
- Grand Marnier

Pour le caramel :

- jus d'orange
- sucre

1 Réalisez les crêpes avec les quantités indiquées, ensuite laissez-les refroidir.

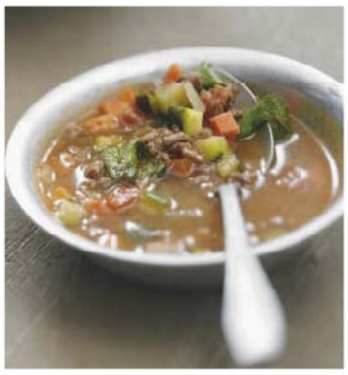
2 Préparez également la crème anglaise. Une fois celle-ci tiédie, incorporez-y les 7,5 feuilles de gélatine que vous aurez fait ramollir auparavant dans de l'eau froide. Mélangez bien.

3 Beurrez un moule à cake, et déposez au fond de celui-ci une crêpe.

4 Versez, en alternance, de la crème anglaise, puis une crêpe, jusqu'à remplir le moule. Laissez prendre 12 heures.

5 Préparez le caramel déglacé au jus d'orange. Au moment de servir, versez-le sur le gâteau et décorez de quelques framboises.

Réalisez des crêpes assez fines, condition sine qua non pour réussir un gâteau léger et savoureux.



À LA SOUPE !

Ça va mixer sur les platines à induction ou à gaz, cet hiver. Préparez vos oreilles, les légumes vont chanter dans les marmites pour vous concocter des tubes à n'en plus finir : des soupes aux veloutés, la programmation promet d'échauffer les corps et les papilles ! De l'entrée au dessert, en passant par le plat principal, les accords gourmands s'enchaînent sans fausse note. Avec de si belles (attention, jeu de mots particulièrement tiré par les cheveux pour arriver à caser le mot « décibel* ») recettes, le plaisir de faire des soupes ne peut aller que crescendo. Mettez-vous au diapason : à la soupe ! Par Claire Debruille

*mais pourquoi suis-je partie sur le champ lexical de la musique ?

Les entrées

L'odeur de la soupe qui mijote doucement sur le piano n'a pas son pareil pour ouvrir l'appétit. La preuve en 8 partitions gourmandes.

Soupe de poireau au citron et au curry doux

Ajoutez plus ou moins de curry en fonction de votre goût. Vous pouvez aussi laisser aux convives le soin d'ajouter le citron à leur guise en leur présentant à chacun un demi-citron.

Retrouvez les recettes en page 58.

SOUPE DE LÉGUMES POÊLÉS

Velouté de topinambour au miel

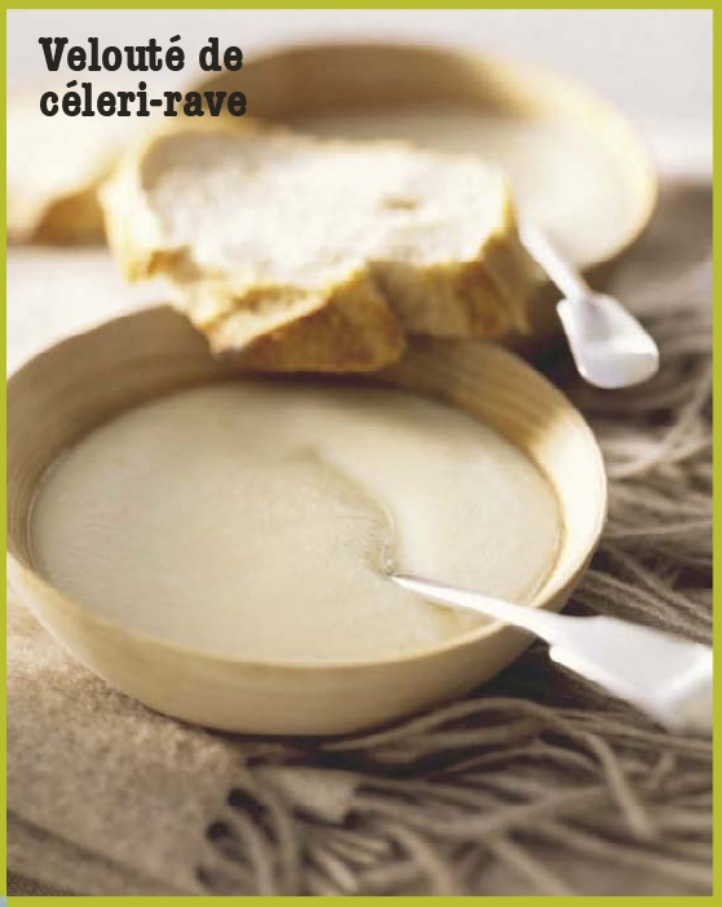
Pour agrémenter ce velouté et lui apporter une touche chic et festive, ajoutez des copeaux de foie gras.

Les entrées

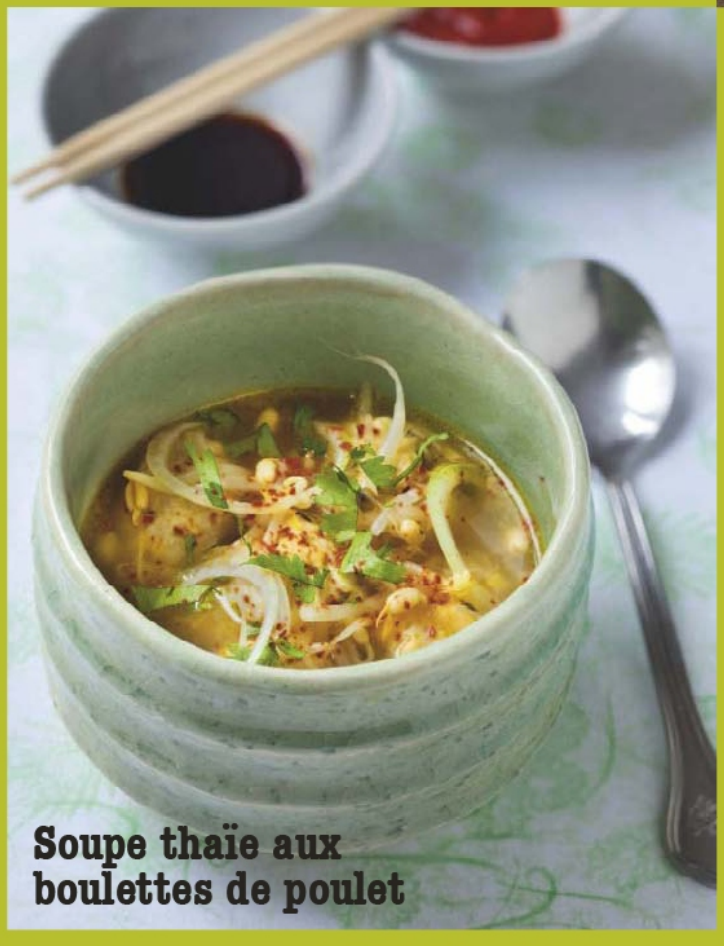
Velouté aux châtaignes

Et si on y incorporait quelques brisures de châtaignes ? À moins que vous ne préfériez quelques dés de foie gras (s'il vous en reste des fêtes) ou simplement des champignons poêlés, ce sera divin.

Soupe aux panais
et aux poires



Velouté de
céleri-rave



Soupe thaïe aux
boulettes de poulet

Velouté de
chou-fleur

Soupe de poireau au citron et au curry doux

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 25 minutes

- 4 poireaux
- 2 oignons
- 1 pomme de terre
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 15 cl de lait
- 1 noix de beurre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à café de curry doux
- sel et poivre

1 Pelez et hachez les oignons. Nettoyez les poireaux, et coupez-les en rondelles. Épluchez et lavez la pomme de terre, puis taillez-la en cubes. 2 Faites fondre le beurre dans une casserole, et faites revenir les oignons et les poireaux pendant 5 minutes à feu doux. Ajoutez les cubes de pomme de terre. Mouillez avec 75 cl d'eau et émiettez le cube de bouillon. Laissez cuire 20 minutes. 3 Mixez la soupe avec le lait et le curry doux. Ajoutez le jus de citron, salez et poivrez. Bon appétit !

RECETTE PROPOSÉE PAR CATHERINE_1709

Mon avis

MARGOT2308 Très bonne soupe super originale ! J'ai remplacé le lait par de la crème liquide, et c'était très bon. La prochaine fois, je mettrai de la crème épaisse pour que la soupe soit encore plus crémeuse ! Délicieux ! À refaire !

Velouté de topinambour au miel

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 45 minutes

- 500 g de topinambours
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de miel
- noix de muscade
- sel et poivre

1 Pelez et rincez les topinambours. Coupez-les en dés. 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, et faites revenir les topinambours trois minutes à feu doux. Ajoutez le miel, et laissez cuire 1 à 2 minutes sans cesser de mélanger. 3 Versez 50 cl d'eau et portez à ébullition. Ajoutez le cube de bouillon, puis la crème. Couvrez et poursuivez la cuisson 40 minutes à feu doux. 4 Mixez la préparation. Salez, poivrez. Répartissez le velouté dans des petits bols et saupoudrez de 1 pincée de noix de muscade et éventuellement de quelques morceaux de foie gras.

RECETTE PROPOSÉE PAR CATHERINE_1671

CLREMMA Recette très facile à faire et succulente. J'ai eu beaucoup de compliments de mes invités, qui ont longtemps cherché à deviner les ingrédients ! J'ai ajouté des tranches de lard fumé grillées au four et servi le tout dans des verrines : top !

Mon avis

Soupe de légumes poêlés

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 20 minutes

- 1 chou-fleur
- 2 pommes de terre
- 50 g de beurre
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 cube de bouillon de volaille
- origan
- sel et poivre

1 Lavez le chou-fleur, et détaillez-le en bouquets. Épluchez et lavez les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux. 2 Versez le chou-fleur, les pommes de terre, le cube de bouillon émietté et l'origan dans une casserole. Mouillez avec 75 cl d'eau et salez. Portez à ébullition, et laissez cuire 20 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau. 3 Mixez la préparation avec le beurre et la crème fraîche. Salez, si nécessaire, et poivrez. Bon appétit !

RECETTE PROPOSÉE PAR BB007

SOFQC Un goût très agréable, ni trop fort ni trop fade, une bonne texture : une recette simple, appréciée par les grands et les petits !

Mon avis

Velouté aux châtaignes

Pour 10 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 30 minutes

- 1 boule de céleri-rave de 400 g
- 3 navets ronds
- 2 oignons jaunes
- 1 grande boîte de châtaignes
- 1 briquette de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- 2 cubes de bouillon de poule
- sel et poivre

1 Faites fondre les cubes de bouillon dans 2 litres d'eau chaude. Épluchez le céleri, les navets et les oignons, puis coupez-les en dés (assez petits, pour qu'ils cuisent plus vite). 2 Faites chauffer le beurre dans une marmite, jetez-y le céleri, et faites-le revenir 2 minutes. Ajoutez les navets, et faites-les alors revenir 2 minutes. Versez enfin les oignons, et faites-les sauter 2 minutes à leur tour. Il faut respecter cet ordre, car les légumes ne doivent pas colorer ! 3 Égouttez les châtaignes, ajoutez-les aux légumes, et faites-les revenir 5 minutes. Versez le bouillon, couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux, remuez de temps en temps. Mixez, salez et poivrez. Incorporez la crème, et régalez-vous !

RECETTE PROPOSÉE PAR HELENE_1225

SEBDU64 Recette goûteuse et facile à réaliser : nous avons remplacé le céleri par du fenouil. C'était très bon, et ça a plu à notre fille de 2 ans (plutôt bon public, cela dit). Merci.

Mon avis

Soupe aux panais et aux poires

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 30 minutes

- 400 g de panais • 2 poires
- 1 pomme de terre • 1 oignon
- 2 c. à soupe de crème (ou de purée) d'amande
- huile d'olive (ou beurre)
- 1 l de bouillon de légumes (ou de volaille) • sel et poivre

1 Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive. 2 Épluchez et lavez les panais et les pommes de terre. Coupez-les en petits morceaux. Pelez les poires, et détaillez-les en dés. 3 Versez le bouillon dans la casserole, puis ajoutez les légumes et les fruits. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 25 minutes. 4 Mixez la préparation, et ajoutez la crème d'amande. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. 5 Les gourmets serviront ce potage avec des pignons de pin grillés et une noix de crème fouettée parsemée de persil.

RECETTE PROPOSÉE PAR IREYNE

Mon avis

ISMARMITON À la lecture, j'ai été surpris par le mélange panais poire. Mais lors de la dégustation, la poire apporte un velouté supplémentaire (mais pas énormément de goût, peut-être à cause de la variété de poire utilisée ?). En tout cas, un potage plus léger et savoureux que la soupe panais marron.

Velouté de céleri-rave

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 10 minutes

- 800 g de céleri-rave
- 2 pommes de terre
- 3 petits oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel de céleri
- sel et poivre

1 Épluchez et rincez le céleri et les pommes de terre. Coupez-les en petits morceaux. Pelez et émincez les oignons. Pelez et dégermez l'ail. 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une Cocotte Minute, et faites-y revenir les légumes. Ajoutez 1 litre d'eau, le cube de bouillon et le sel de céleri. Fermez l'autocuiseur, et laissez cuire environ 5 minutes après que la vapeur s'est échappée. 3 Mixez pour obtenir un velouté délicat. Salez et poivrez.

RECETTE PROPOSÉE PAR FLORENCE0470

FIORINAB C'est excellent! Très fin… Étonnant! Merci! Je déteste le céleri, et là, j'adore!

Mon avis

Soupe thaïe aux boulettes de poulet

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 15 minutes

- 250 g de blancs de poulet
- 150 g de germes de soja
- 3 oignons • 2 gousses d'ail
- 1 citron • 2 c. à soupe de coriandre ciselée
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 2 blancs d'œufs
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de nuoc-mâm
- 1 pincée de piment

1 Pelez et coupez en tout petits morceaux l'ail. Râpez le zeste du citron. Mixez les blancs de poulet et incorporez le gingembre, le zeste de citron, l'ail, 1 cuillerée à soupe de sauce soja, 1 cuillerée à soupe de nuoc-mâm et les blancs d'œufs. Mélangez bien. 2 Dans 1 litre d'eau bouillante, délayez les tablettes de bouillon de volaille, et ajoutez le piment. 3 Façonnez des boulettes de poulet, et faites-les pocher 10 minutes dans le bouillon. Ajoutez les germes de soja, les oignons émincés, le jus du citron, le reste de sauce de soja et de nuoc-mâm. Portez à ébullition. 4 Parsemez de coriandre, hors du feu.

DIDOUNE77 Une explosion de saveurs et un beau voyage en Asie en perspective. Pour le piment, j'ai mis ½ cuillerée à café de piment d'Espelette (un peu moins fort). Cela suffit, car l'ail relève déjà bien les boulettes… À tester absolument!

Mon avis

Velouté de chou-fleur

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 1 h 15

- 3 grosses pommes de terre
- 3 carottes • 1 poireau • 1 tomate
- 1 oignon moyen • 10 g de beurre
- 3 c. à soupe d'huile
- 1 cube de bouillon de volaille
- sel

1 Épluchez et lavez les pommes de terre et les carottes, puis coupez-les en morceaux. Nettoyez le poireau, et coupez-le en rondelles. Pelez et émincez l'oignon. 2 Faites chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte, et faites revenir les carottes, les pommes de terre et le poireau, avec 2 pincées de sel, pendant 10 minutes. 3 Ajoutez l'oignon, et poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant régulièrement. Versez de l'eau pour recouvrir largement les légumes et portez à ébullition. Ajoutez le cube de bouillon de volaille et la tomate coupée en quartiers. Couvrez, et laissez cuire 1 heure à feu doux. 4 Mixez et servez bien chaud.

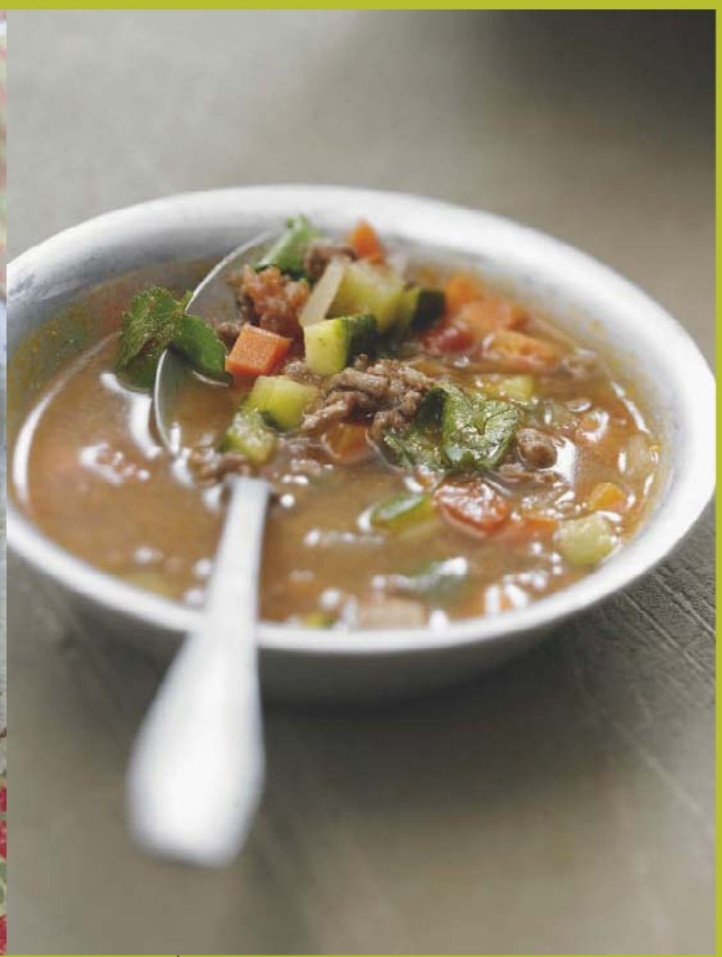
RECETTE PROPOSÉE PAR ROROMAITE

VIOLINEGURIEUSE Parfaite par une froide soirée d'hiver! Pour relever le goût, j'ai ajouté une lichette d'huile d'olive aromatisée au pesto et un peu de poivre, par assiette. C'est un vrai délice! J'ai hâte d'essayer d'autres variantes trouvées en commentaires: courgette, cumin… Merci et miam!

Mon avis

Les plats

Le souper, le plat de résistance n'aura jamais aussi bien porté son nom. Un opus en 7 portées, ou plutôt en 7 recettes qui démontrent que la soupe est à elle seule une œuvre complète.



Soupe de goulash à la hongroise

Encore meilleure réchauffée, n'hésitez donc pas à la faire mijoter !

Retrouvez les recettes en page 63.

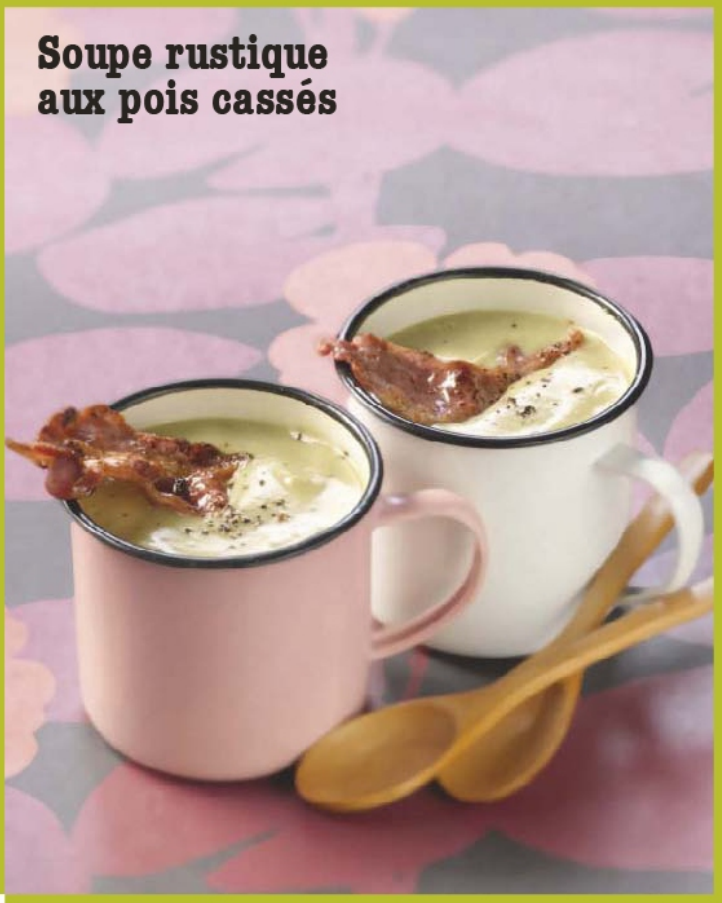
CHORBA (SOUPE AUX LÉGUMES ALGÉRIENNE)
Partez en voyage avec cette recette parfumée à souhait. À déguster froide en été.

Minestrone paysan

Mettez des gressins aux graines de sésame, du parmesan râpé et du pesto au basilic à disposition des invités. Dolce vita assurée !

Les plats

Velouté aux
moules et potimarron



Soupe rustique
aux pois cassés

Soupe de lentilles
au chorizo (Espagne)

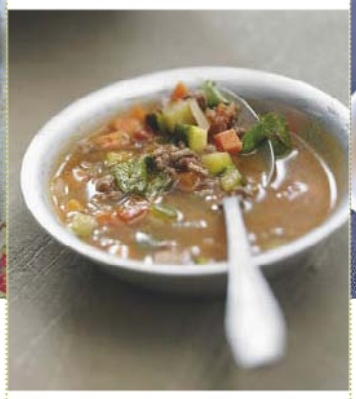
Soupe de passatellis

Soupe de goulash à la hongroise

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 1 h 20

- 500 g de viande de bœuf coupée en petits morceaux
- 200 g d'oignons
- 150 g de pommes de terre
- 3 tomates
- 2 poivrons (1 rouge et 1 vert)
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 piment rouge
- 60 g de crème fraîche
- 20 g de saindoux
- 75 cl de bouillon
- 1 c. à café de paprika doux
- ½ c. à café de paprika fort
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de marjolaine
- sel

1 Épluchez et coupez en quartiers les oignons. Pelez et hachez l'ail. Faites fondre le saindoux dans une casserole, et faites-y dorer la viande. Ajoutez les oignons et l'ail et poursuivez la cuisson 5 minutes. Saupoudrez de paprika doux et de paprika fort, et mélangez 1 minute. Mouillez avec le bouillon et 50 cl d'eau chaude. Saupoudrez de cumin et de marjolaine. Salez. Laissez mijoter 45 minutes à feu doux. 2 Taillez le piment en petits morceaux. Épluchez les pommes de terre et la carotte, puis coupez-les en cubes. Taillez les poivrons en dés. Pelez les tomates et coupez-les en morceaux. Versez les légumes dans la soupe, et poursuivez la cuisson 25 minutes. 3 Ajoutez la crème fraîche, et rectifiez l'assaisonnement. Versez la préparation dans une soupière, et servez aussitôt.



Chorba (soupe aux légumes algérienne)

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 50 minutes

- 200 g de viande de mouton
- 500 g de tomates bien mûres
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 citron
- 1 carotte
- 1 courgette
- 2 branches de céleri
- 1 bouquet de coriandre
- 100 g de vermicelles fins
- 1 poignée de pois chiches mis à tremper la veille
- ½ louche d'huile d'olive
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de poivre noir
- ½ c. à soupe de poivre rouge
- sel

1 Lavez et coupez en quatre les tomates. Passez-les à la moulinette. Coupez la viande en petits morceaux. 2 Épluchez et lavez la pomme de terre et la carotte. Coupez-les en petits dés avec la courgette. Rincez et taillez en tronçons le céleri. Pelez et hachez l'oignon. Lavez, séchez et hachez la coriandre. 3 Faites chauffer l'huile dans une marmite, et faites-y revenir les dés de viande avec l'oignon, les tomates, la moitié de la coriandre et les épices. Salez. Mouillez avec 1 litre d'eau, et portez à ébullition. Versez-y les légumes et les pois chiches. Couvrez, et laissez cuire 35 minutes. 4 Lorsque la viande et les légumes sont cuits, ajoutez de l'eau froide (pour une quantité de soupe suffisante). Jetez les vermicelles en pluie et parsemez de coriandre. Poursuivez la cuisson quelques minutes. Servez avec 1 filet de citron.

Minestrone paysan

Pour 6 personnes
Préparation 35 minutes
Cuisson 40 minutes

- 250 g de lardons fumés
- 200 g de haricots princesse
- 100 g de haricots blancs
- 2 tomates
- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de céleri
- 250 g de cornettes (ou autres pâtes courtes)
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 3 c. à soupe de basilic haché
- 3 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Épluchez et taillez en petits dés la carotte. Pelez et émincez l'oignon. Coupez le céleri en petits tronçons. Faites revenir ces légumes à feu doux dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajoutez les lardons. 2 Épluchez et lavez la pomme de terre. Taillez-la en petits dés avec la courgette (non épluchée). Coupez en petits tronçons les haricots verts. Versez le tout avec les haricots blancs dans la cocotte, et faites revenir quelques minutes. 3 Détaillez les tomates en cubes. Mouillez les légumes avec 1,5 l d'eau chaude, ajoutez-y les tomates, l'ail pressé, les cubes de bouillon émiettés, le basilic et le persil. Salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 minutes. 4 Faites cuire les cornettes dans de l'eau bouillante salée. 5 Répartissez-les dans six assiettes creuses et recouvrez de minestrone. Servez, éventuellement accompagné de pain croustillant et de parmesan frais râpé.

RECETTE PROPOSÉE PAR VINCIANE_81

Velouté aux moules et potimarron

Pour 8 personnes
Préparation 1 heure
Cuisson 1 heure

Pour les moules
- 2 l de moules
- 2 échalotes
- 15 g de beurre
- 5 cl de vin blanc sec

Pour le velouté
- 1,5 kg de potimarron
- 1 branche de persil
- 40 cl de crème fraîche liquide
- huile d'olive
- safran
- sel et poivre

1 Grattez et lavez les moules. Mettez-les dans une cocotte avec 1 noix de beurre, les échalotes hachées et le vin blanc. 2 Faites-les ouvrir dans la cocotte couverte, sur feu vif pendant quelques minutes. Mélangez pendant la cuisson. Une fois les moules cuites, décoquillez-les. Réservez-les et conservez le jus de cuisson. 3 Épluchez le potimarron. Coupez-le en morceaux et faites-les revenir avec de l'huile d'olive dans une marmite. Versez le jus de cuisson des moules (ajoutez-y de l'eau, s'il n'y a pas suffisamment de jus), et laissez cuire 45 minutes à feu doux. 4 Mixez la préparation, et ajoutez la crème fraîche liquide. Salez et poivrez. Disposez huit à dix moules dans le fond des assiettes et recouvrez de velouté. Décorez d'une feuille de persil, et saupoudrez d'une petite pincée de safran, avant de servir.

Soupe rustique aux pois cassés

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 1 heure

- 200 g de lardons fumés
- 400 g de pois cassés
- 1 oignon moyen
- 10 cl de lait
- 10 cl de crème fleurette
- 3 c. à soupe de farine de sarrasin (facultatif)
- huile
- sel et poivre

1 Passez les pois cassés sous l'eau froide, et faites-les cuire dans cinq fois leur volume d'eau pendant 50 minutes. 2 Pelez et émincez l'oignon. Faites revenir les lardons avec un peu d'huile dans une poêle, ajoutez l'oignon et mélangez. 3 Égouttez les pois cassés, versez-les dans une casserole avec le lait et la crème, salez et poivrez. Mixez (plus ou moins finement, selon le goût). Ajoutez la farine de sarrasin préalablement diluée dans un peu d'eau. Laissez épaissir à feu doux. 4 Rectifiez la consistance (en ajoutant plus ou moins d'eau selon l'épaisseur désirée). Incorporez les lardons et les oignons. Servez bien chaud.

RECETTE PROPOSÉE PAR JULIESIP

Mon avis

MAYLIS_24 Une bonne soupe épaisse et bien nourrissante, comme on aime les déguster en regardant tomber la neige! J'ai préparé la soupe la veille, et j'ai ajouté les oignons et les lardons rissolés au moment de servir, il n'est rien resté…

Soupe de lentilles au chorizo (Espagne)

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 35 minutes

- 1 chorizo
- 300 g de lentilles
- 4 tomates (ou 1 boîte de tomates pelées)
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni (facultatif)
- sel et poivre

1 Faites tremper les lentilles pendant quelques heures pour les rendre plus tendres. Pelez et émincez l'ail et l'oignon. 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans la Cocotte Minute, et faites-y revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez les tomates coupées en morceaux, ½ verre d'eau et le bouquet garni. Salez, poivrez, et laissez cuire à feu doux jusqu'à obtention d'un beau coulis. 3 Égouttez les lentilles, versez-les dans la cocotte, et mouillez avec leur volume en eau. Laissez cuire 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Coupez le chorizo en rondelles assez épaisses. 4 Ouvrez la cocotte, rectifiez l'assaisonnement, et ajoutez un peu d'eau si la soupe est trop épaisse. Versez les rondelles de chorizo, et poursuivez la cuisson 10 minutes. 5 Servez chaud accompagné d'un œuf poché, si vous le souhaitez.

RECETTE PROPOSÉE PAR SOPHIE_647

Mon avis

CLAIRDOMI À chaque fois que j'ai préparé cette soupe, j'ai préféré utiliser une boîte de tomates concassées, plus facile à trouver en hiver et permettant d'obtenir immédiatement un joli velouté. Soupe agréable aussi avec du jambon cru un peu corsé…

Soupe de passatellis

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 15 minutes

- 3 œufs
- 50 g de parmesan
- 100 g de chapelure de bonne qualité
- 25 g de farine
- 2 cubes de bouillon de volaille
- sel et poivre

1 Faites dissoudre les cubes de bouillon de volaille dans 1 litre d'eau bouillante. Hachez le parmesan dans le bol d'un robot mixeur, et ajoutez-y la farine, les œufs et la chapelure. Patientez 5 minutes pour que la chapelure absorbe le liquide. 2 Lorsque le mélange prend la consistance d'une pâte épaisse, versez-le dans un écrase-purée. Moulinez pour former des « guirlandes » de pâte que vous ferez tomber dans le bouillon de volaille. Salez et poivrez. Faites cuire 10 minutes, et servez bien chaud.

RECETTE PROPOSÉE PAR FREDERIQUE_51

Mon avis

RENE_17 Avec un œuf en moins et deux os à moelle (précuits, et auxquels je retire la moelle), vous obtenez des guirlandes au goût extraordinaire. Lorsque je l'ai annoncée comme soupe au pain à un repas entre amis, ces derniers ont fait la grimace… Mais, finalement, ils en ont redemandé!

Les desserts

Soupe sucrée à la noix de coco

Apportez une touche de couleur à cette recette douce et réconfortante en ajoutant le jus d'un fruit de la Passion, quelques zestes de citron vert et éventuellement quelques morceaux de fruits : pomme compotée ou banane, par exemple.

Pour conclure le concert des « humm, c'est bon » que vous avez entendu tout au long du repas, rien de tel qu'une petite soupe douce, sucrée, voire délicatement acidulée…

Les desserts

Soupe de fruits au sauternes et aux épices

Soignez la présentation : gardez les poires entières, retirez les pépins en l'évidant par la base et gardez la tige pour y accrocher un petit ruban de couleur au moment de servir. Pensez à filtrer le vin avant le service pour retirer toutes les petites impuretés.

Une chose est certaine, votre mixeur va devoir signer des autographes à tour de couteau !

Soupe de clémentine au miel et au romarin

SOUPE SUCRÉE À LA CITROUILLE
Ne dites pas ce que c'est, laissez les invités deviner! Réponses amusantes en perspective et conclusion qui devrait en étonner plus d'un.

SOUPE GLACÉE DE MANGUE AU PARFUM DES ÎLES
Préparez-vous au grand frisson! Vos papilles vont vivre un chaud-froid exotique…

Soupe sucrée à la noix de coco

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes
Cuisson 20 minutes

- 1 petite boîte de lait de coco
- 10 c. à soupe de perles de tapioca
- sucre semoule (selon votre goût)

1 Versez le lait de coco, le sucre et 1 litre d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, puis ajoutez les perles de tapioca. Faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce que le tapioca devienne transparent. 2 Servez chaud éventuellement accompagné de quartiers de pomme et de zeste de citron vert.

RECETTE PROPOSÉE PAR INGELI

Mon avis

DELPHINE_24 Délicieux! J'ai remplacé l'eau par du lait entier (pas du tout léger, mais pour le goûter des enfants en pleine croissance, cela se justifie), et j'ai préalablement fait tremper les perles de tapioca pendant une nuit pour les faire gonfler un peu et ôter le surplus d'amidon (en les rinçant ensuite). Un vrai succès auprès des petits et des grands. Merci pour cette recette!

Soupe de fruits au sauternes et aux épices

Pour 3 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 30 minutes

- 3 poires
- 1 citron
- 1 orange
- 1 poignée de gros raisins
- 2 brins de menthe
- 75 cl de sauternes
- 2 morceaux de sucre
- 3 clous de girofle
- 1 feuille de laurier
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 1 sachet de thé nature
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de poivre vert

1 Versez le sauternes dans une casserole avec la cannelle, la gousse de vanille fendue en deux, les clous de girofle et la feuille de laurier. Faites cuire 15 minutes à feu doux sans porter à ébullition. Faites infuser le sachet de thé 2 minutes dans la préparation. 2 Pressez l'orange et le citron, et versez le jus dans la casserole. Frottez la peau des fruits avec un sucre pour récupérer les zestes. Ajoutez le poivre vert et le miel. 3 Épluchez les poires et faites-les pocher 5 minutes dans la soupe frémissante avec les raisins. Laissez refroidir, et parsemez de menthe ciselée. Servez bien frais.

Mon avis

EMILIE_2248 Très bonne recette, idéale pour un dessert léger et original!

Soupe de clémentine au miel et au romarin

Pour 5 personnes
Préparation 15 minutes
Infusion 10 minutes
Réfrigération 2 heures

- 1 kg de clémentines non traitées (à peau ferme)
- 8 feuilles de menthe
- 1 brin de romarin
- 2 c. à soupe de miel

1 Prélevez le zeste de 1 clémentine, et mettez-le dans une casserole avec le romarin et 50 cl d'eau. Portez 2 secondes à ébullition, retirez du feu, couvrez, et laissez infuser 10 minutes. 2 Pelez les clémentines sans en détacher les quartiers, puis coupez-les en trois (récupérez le jus de découpe dans une assiette). Superposez-les dans un saladier en les serrant bien. 3 Versez le jus récupéré dans la casserole, ajoutez le miel, puis filtrez le mélange, à travers une passoire fine, sur les clémentines. Parsemez de feuilles de menthe. Couvrez, et réservez au moins 2 heures au frais avant de servir.

RECETTE PROPOSÉE PAR ANNE_177

Mon avis

MARIEROSE_1 Magnifique recette pleine de légèreté et de saveurs.

Soupe sucrée à la citrouille

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 45 minutes

- 1 kg de chair de citrouille (sans peau, ni pulpe centrale)
- 1 l de lait entier
- 100 g de sucre semoule
- 8 c. à soupe de tapioca

1 Coupez la chair de la citrouille en cubes, et versez-les dans une casserole. Couvrez d'eau à hauteur, et faites réduire à gros bouillons. Quand la citrouille est cuite, passez-la au mixeur, et reversez-la dans la casserole. Faites-la chauffer à feu doux avec un peu de lait. Incorporez le reste de lait peu à peu en mélangeant. 2 Ajoutez le sucre en remuant, puis goûtez (la quantité de sucre nécessaire dépend à la fois de votre goût et de la maturité de la citrouille…). Portez à ébullition, et versez le tapioca. 3 Poursuivez la cuisson en mélangeant jusqu'à ce qu'il gonfle. Servez sans attendre. Bon appétit !

RECETTE PROPOSÉE PAR AUDREY_166

Mon avis

CISSOUNOU Tellement original qu'on y retourne. J'ai ajouté une pointe de muscade et de cannelle. Je sale et poivre dans l'assiette, cela renforce l'originalité et la douceur.

Soupe glacée de mangue au parfum des îles

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 35 minutes
Réfrigération 4 heures

- 4 mangues (juste mûres)
- 3 citrons verts
- 25 cl de jus d'orange pressée (maison, de préférence)
- 1 cm de gingembre frais
- 150 g de sucre semoule
- 40 cl de lait de coco
- 1 c. à soupe de vanille liquide (ou les graines de ½ gousse)

1 Versez le jus d'orange, le jus et les zestes râpés des citrons verts, la vanille, le gingembre pelé et coupé en rondelles, et le sucre, dans une casserole. Portez à ébullition, et poursuivez la cuisson 20 à 30 minutes, jusqu'à obtention d'un sirop. 2 Pendant ce temps, épluchez les mangues, et détaillez-les en dés de 2 cm. Lorsque le sirop est prêt, retirez-le du feu, et versez le lait de coco en fouettant. Portez à nouveau à ébullition, ajoutez les mangues, et laissez cuire 3 à 5 minutes à feu vif. Les fruits doivent rester fermes. 3 Versez la préparation dans un récipient froid, laissez tiédir quelques minutes, puis réservez entre 3 et 4 heures au réfrigérateur (ou 30 minutes au congélateur). Remuez légèrement avant de servir. Dégustez bien frais.

RECETTE PROPOSÉE PAR NATALIA_41

Mon avis

RAPHAELDETRIE Excellent, mais avec un peu moins de sucre et 5 minutes de cuisson supplémentaires. On peut mettre davantage de gingembre !

Un must de marmiton.org sublimé...

1 ...par Frédéric Duca

La recette du site *Chou farci en cocotte*

Pour 6 à 8 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 3 h 15

- **500 g de chair à saucisse**
- **quelques bardes de lard**
- **quelques couennes**
- **1 gros chou • 2 carottes**
- **1 oignon • 25 cl de bouillon**
- **1 verre de vin blanc**
- **gros sel, sel et poivre**

1 Nettoyez et parez le chou, puis faites-le blanchir 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, pelez et détaillez en rondelles les carottes et l'oignon. **2** Tapissez une grande cocotte de couennes de lard. Égouttez ensuite le chou, puis pressez-le pour extraire l'eau absorbée. Farcissez-le avec un peu de chair à saucisse au cœur, puis répartissez la farce entre ses feuilles en veillant à ne pas les casser. **3** Enveloppez le chou farci de bardes de lard, ficelez-le avec de la ficelle de cuisine. Déposez le chou farci sur le lit de couennes, et entourez-le de rondelles d'oignon et de carotte. **4** Salez, poivrez, puis arrosez le chou de vin et de bouillon. Laissez cuire 3 heures à couvert à feu doux en le mouillant de temps en temps. Sortez le chou de la cocotte, déficelez-le et ôtez-lui les bardes qui l'entourent. **5** Découpez le chou en quartiers, puis dressez sur un plat de service chaud. Nappez de jus de cuisson et servez.

Un parcours aux côtés des étoiles

Frédéric Duca débute sa carrière à Marseille en 1994 au Sofitel du Vieux-Port. Il poursuit son apprentissage au côté de Gérald Passédat au restaurant Le Petit Nice, où il est promu chef de partie à seulement 20 ans. C'est en 1999 que débute son aventure parisienne en tant que chef de partie au Taillevent. Durant cette expérience, il rencontre Michel Del Burgo aux côtés duquel il perfectionne son savoir-faire. En 2000, on lui propose le poste de chef de partie au restaurant La Palme d'or de l'hôtel Martinez, à Cannes. Cette première expérience de palace lui permet de rencontrer Jean-Yves Leuranguer, qu'il considère comme son père spirituel. C'est d'ailleurs Jean-Yves qui lui propose en 2003 de rejoindre l'équipe du Fouquet's en tant que chef adjoint. Les années suivantes, il passe par l'hôtel de La Tremoille avant de rejoindre Hélène Darroze en 2008, auprès de laquelle il restera trois ans. L'envie de voler de ses propres ailes le rattrape, c'est ainsi que Frédéric Duca accepte le poste de chef des cuisines de L'Instant d'or. Ce jeune chef marseillais, bien dans son époque, aime travailler une cuisine contemporaine, inventive et intuitive, sublimant le produit sans jamais le dénaturer. Attaché à ses racines du Sud, il épice ses recettes d'accents méditerranéens. Sa cuisine est en parfaite harmonie avec le restaurant : conviviale, élégante et d'une grande qualité.

L'Instant d'or, 36 avenue George-V, 75008 Paris. Tél. 01 47 23 46 78.

Symbolisant l'art de vivre à la française, L'Instant d'or est une adresse élégante, moderne et raffinée. Côté salle, les murs s'habillent de boiseries qui revisitent le style haussmannien en le réinterprétant, laqué et lumineux, où se mêlent le noir, le blanc et le beige rehaussés de touches de rouge. Côté cuisine, le chef, dont l'un des hobbys est la boxe, propose une cuisine pleine de punch qui lui ressemble. Résultat : une carte axée sur les sensations qui suit les inspirations du chef pour procurer aux hôtes de vrais moments de plaisir et de partage.

Le chef « marmitonne »

2 La version du chef

Pour 10 personnes Préparation 30 minutes Cuisson 45 minutes Infusion 45 minutes

Embeurrée de chou vert : • 2 pièces de chou frisé • 80g de carottes • 80g d'oignons • 100g de beurre • 2cl d'huile d'olive
Crème de lard : • 200g de ventrèche de porc basque • 500g de crème • 1,5g d'agar-agar
Gelée et écume de carotte : • 2kg de carotte • 50g de beurre • lait • 1g d'agar-agar
• 1 pièce de chou rouge pointu

1 Séparez les premières feuilles de chou frisé, et réservez. Émincez le reste, et faites-le blanchir fortement.

2 Faites suer la brunoise de carotte, l'oignon, ajoutez le chou blanchi, laissez compoter, et ajoutez le beurre en parcelles pour lier la préparation. Au dernier moment, rectifiez l'assaisonnement.

3 Blanchissez les feuilles de chou réservées, étalez-les sur du film alimentaire, déposez l'embeurrée de chou, enveloppez-le, et serrez en forme de boule

4 Taillez la ventrèche en lardons. Faites suer avec coloration, ajoutez la crème, laissez mijoter quelques minutes et infuser 45 minutes. Passez à l'étamine, faites bouillir. Ajoutez l'agar-agar, coulez dans une plaque à débarrasser.

5 Une fois la préparation prise, détaillez-la à l'aide d'un emporte-pièce rond.

6 Passez les 2kg de carottes à la centrifugeuse, et récupérez le jus. Prenez la moitié du jus obtenu, chauffez-le, et ajoutez l'agar-agar. Faites prendre dans le fond des assiettes de présentation.

7 Portez à ébullition l'autre moitié du jus, et montez-le au beurre pour obtenir une belle écume. (Ajoutez un peu de lait, si nécessaire)

8 Taillez joliment les feuilles de chou rouge, et faites-les sauter à cru. Déposez le jus de carotte gélifié dans le fond de l'assiette.

9 Disposez le chou farci chaud sur le dessus. Posez le rond de crème de lard sur le chou, en volume.

Chou farci et sa crème de lard

Astuce du chef

Je vous conseille d'ajouter des brisures de truffe dans l'embeurrée de chou vert. Cela rendra cette recette plus gourmande, et l'association avec le chou et la carotte est très intéressante.

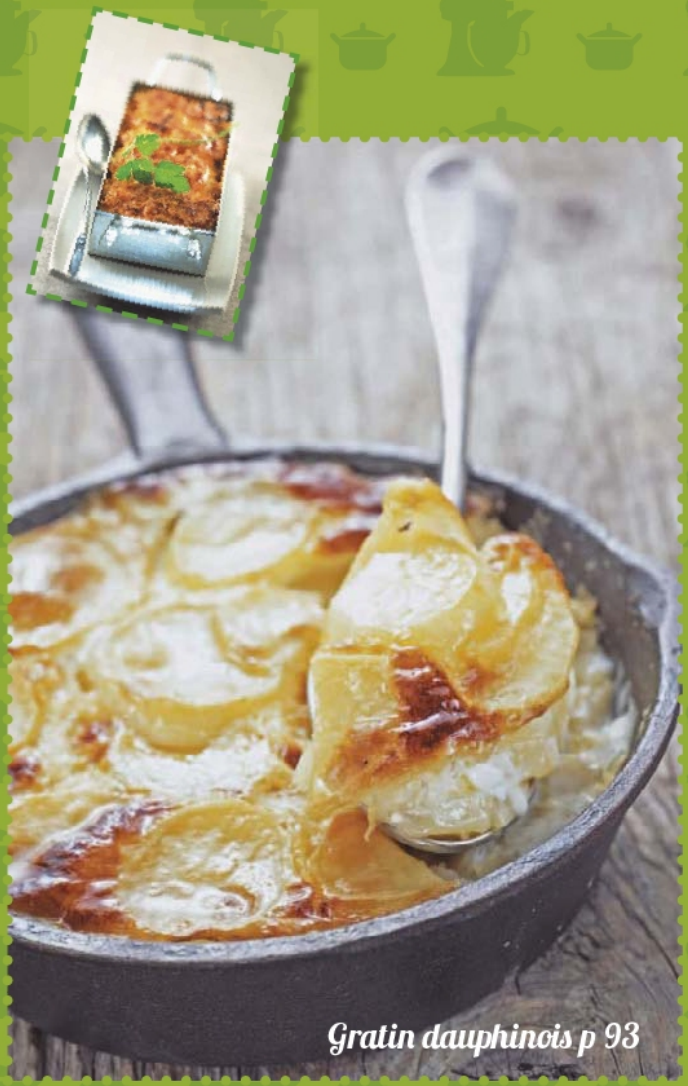
10

Posez quelques feuilles de chou pointu juste sautées croquantes. Au moment de servir, ajoutez l'écume de carotte.

Poireaux vinaigrette aux oeufs p 79

Escargots grillés au lard p 84

60 recettes en version tradi ou carrément décalée



Gratin dauphinois p 93

Petit pot indien p 117

« C'était mieux avant ! » Vous avez forcément entendu cette phrase ces derniers temps. Le rétro est à la mode et les recettes de nos grands-mères n'ont jamais été aussi tendance. De bons petits plats, mitonnés avec amour, qui ne sont pas sans nous remémorer des souvenirs d'enfance. Nostalgique ? 30 recettes traditionnelles vous replongeront quelques années en arrière. Et si vous êtes un peu artiste dans l'âme, n'hésitez pas à les revisiter et à bousculer les traditions. Oserez-vous les réaliser, voire imaginer vos propres déclinaisons ? Vous devriez, c'est une activité rudement amusante !

Par Claire Debruille

Mousse au chocolat facile p 107

La recette de l'équipe Marmiton

Dans votre cabas

- 1 œuf
- 24 cl de lait fermenté
- 1 c. à soupe de beurre fondu (ou d'huile)

- 125 g de farine
- 30 g de sucre
- 1,5 c. à café de levure
- 1,5 c. à café de bicarbonate
- sel

Misez sur les fruits pour agrémenter vos pancakes : rondelles de banane, quartiers de clémentine, myrtilles ou fruits rouges, en été (prenez-les surgelés, en hiver), marrons glacés (hum, ultra gourmand !)… Faites l'inventaire de votre corbeille de fruits !

Les pancakes ne sont jamais meilleurs que tout juste cuits. Faites-les au dernier moment, quand tout le monde est autour de la table.

Pancakes

Recette proposée par anne_4333

Pour 2 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 15 minutes

1 Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure, le sel et le bicarbonate, creusez un puits. Dans un autre saladier, mélangez le lait fermenté, l'œuf, le beurre (ou l'huile), et versez-les dans le puits.

2 Ne travaillez pas trop la pâte. Vous pouvez ajouter éventuellement de la cannelle, de la vanille ou encore du rhum, pour agrémenter la préparation.

3 Faites cuire les pancakes dans une poêle chaude, et accommodez selon votre goût !

Ils vous font voyager direct outre-Atlantique ! Pour les déguster comme là-bas, rien de tel qu'une bonne rasade de sirop d'érable ! Vous n'arrivez pas à mettre la main sur un flacon d'érable ? Rassurez-vous, les pancakes seront délicieux avec du miel, du caramel au beurre salé, de la pâte à tartiner ou, tout simplement, de la confiture.

Les bonnes astuces

→ **LE LAIT FERMENTÉ EST L'INGRÉDIENT LE PLUS IMPORTANT,** c'est lui qui donne le moelleux. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-le par du lait entier (important) agrémenté de quelques gouttes de jus de citron.

→ **PRÉPAREZ VOTRE PÂTE À PANCAKES LA VEILLE,** et placez-la au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Elle aura ainsi le temps de reposer, et vous pourrez déguster de délicieux pancakes au saut du lit.

→ **POUR UNE CUISSON PARFAITE,** il faut une poêle bien chaude. Prenez de préférence une poêle antiadhésive !

La déclinaison

Poireaux vinaigrette aux œufs

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 20 minutes

- 1 kg de poireaux
- ciboulette
- persil frais
- 2 œufs durs
- 6 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à café de moutarde
- sel et poivre

1 Nettoyez les poireaux, et supprimez les premières feuilles. Faites-les cuire 20 minutes à la vapeur. Égouttez-les sur un linge, et laissez-les refroidir. Lavez, séchez et hachez le persil et la ciboulette.

2 Écrasez les œufs durs à l'aide d'une fourchette. Mélangez la moutarde, l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre, dans un bol. Ajoutez les œufs écrasés, et versez la sauce sur les poireaux. Parsemez de persil et de ciboulette avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES CELINE_6470 : Très bon. Je ne mange plus de poireaux vinaigrette sans faire cette sauce !

Terrine de poireau aux morilles

Pour 12 personnes
Préparation 45 minutes | Cuisson 30 minutes | Réfrigération 12 heures

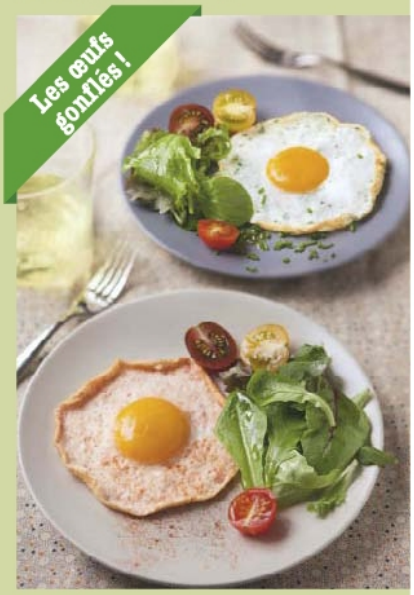
- 3 kg de petits poireaux
- 2 échalotes grises
- 1 bouquet de ciboulette
- 80 g de morilles séchées
- 20 g de beurre
- 12 cl de crème fleurette
- 1 cube de bouillon de volaille (ou de légumes)
- sel et poivre du moulin

1 Nettoyez les poireaux soigneusement. Réservez trois ou quatre belles feuilles vertes, et ne fendez pas les blancs. Faites-les cuire 30 minutes dans le bouillon de volaille.

2 Réhydratez les morilles 24 heures à l'avance dans un saladier d'eau froide ou plongez-les 7 minutes dans de l'eau bouillante. Coupez-les en deux, et rincez-les soigneusement pour en retirer le sable. Faites-les revenir 5 minutes à feu vif dans le beurre chaud. Salez et poivrez.

3 Tapissez un moule à cake avec les feuilles de poireau réservées, et disposez une couche de poireaux. Recouvrez de morilles. Alternez les couches de poireaux et de morilles. Terminez par une couche de poireaux. Réservez au frais 12 heures au minimum.

4 Pelez et hachez les échalotes. Lavez, séchez et hachez la ciboulette. Préparez la sauce en mélangeant la crème fleurette, les échalotes et la ciboulette, dans un bol. Salez et poivrez. Démoulez la terrine, et tranchez-la à l'aide d'un couteau fin et bien aiguisé (c'est le plus délicat). Dressez une tranche dans chaque assiette, accompagnée de sauce.



RECETTE PROPOSÉE PAR PYRRHUS

Œufs au plat aux blancs soufflés

Pour 1 personne
Préparation 5 minutes | Cuisson 2 minutes

- 2 œufs
- noix de beurre
- sel, poivre, muscade, paprika…

1 Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez légèrement les blancs avec une fourchette pour les faire mousser. 2 Faites chauffer une poêle avec le beurre. Mettez les blancs dans la poêle chaude, et assaisonnez-les à votre goût (sel, poivre, muscade, piment d'Espelette, paprika…). 3 Quand les blancs commencent à prendre, posez dessus les jaunes, et laissez cuire entre 30 secondes et 1 minute, selon votre goût.

L'AVIS DES INTERNAUTES
PETRONE : Cette recette est une bonne surprise ! Elle change de celle, traditionnelle, de l'œuf au plat, et paraît beaucoup plus digeste. Par contre, il vaut mieux saler et poivrer les blancs d'œufs avant de les cuire, pour un assaisonnement plus homogène.

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR VERONIQUE_296

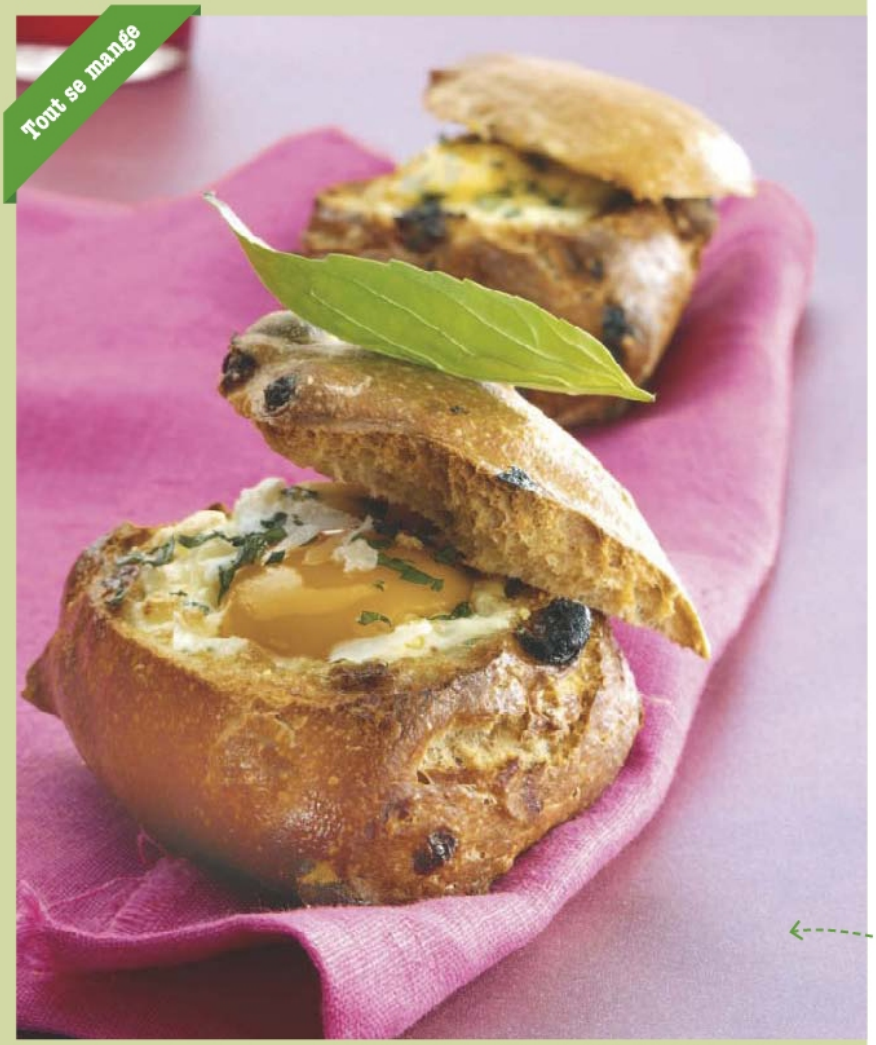
Soufflé au fromage

Pour 4 personnes **Préparation 25 minutes | Cuisson 40 minutes**

- 4 gros œufs ou 5 moyens
- 150 g d'emmental ou de gruyère râpé
- 60 g de beurre
- 40 cl de lait
- 60 g de farine
- noix de muscade râpée
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Beurrez le moule à soufflé. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, et mélangez pendant 1 minute. Versez le lait tiédi, et fouettez quelques minutes à feu doux. Retirez la casserole du feu, et laissez refroidir. 2 Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Versez les jaunes un à un dans la casserole, puis ajoutez le fromage râpé. Saupoudrez de noix de muscade, salez (peu, car le fromage est salé) et poivrez. Incorporez les blancs délicatement en soulevant la préparation. 3 Versez l'appareil dans le moule jusqu'à 4 cm du bord. Enfournez pour 35 minutes en fonction chaleur tournante (sans ouvrir la porte du four pendant la cuisson).

L'AVIS DES INTERNAUTES
FANOU78 : Excellente recette, c'était mon premier soufflé, et il était très réussi… Depuis le temps que je voulais en faire, mais que je n'osais pas me lancer ! Je recommencerai en prolongeant la cuisson de 5 minutes.



RECETTE PROPOSÉE PAR SCARLETT

Œuf cocotte en nid de pain

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 10 minutes

- ½ tranche de jambon fumé
- 4 c. à café de ciboulette ciselée
- 4 œufs
- 8 c. à café de crème liquide
- 4 petits pains ronds précuits (devant être cuits 10 minutes)
- noix de muscade râpée
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Faites chauffer un plat dans le four. 2 Évidez les petits pains par le dessus, afin de pouvoir les farcir. Versez 1 cuillerée à café de crème au fond de chacun. 3 Taillez le jambon en lamelles, et répartissez-les dans les pains. Ajoutez 1 œuf, et garnissez de ciboulette. Salez, poivrez, et saupoudrez de muscade. Versez 1 cuillerée à café de crème sur chaque œuf. 4 Étalez une feuille de papier de cuisson dans le fond du plat chauffé. Disposez les petits pains, et enfournez pour environ 10 minutes, selon que vous aimez les œufs cocotte plus ou moins cuits.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CELCEL76_76 : Super! Original! Un œuf à la coque avec mouillettes intégrées, trop bon…

La déclinaison

Œufs cocotte express

Pour 6 personnes

Préparation 5 minutes
Cuisson 6 minutes

- 12 œufs
- 6 c. à soupe de crème fraîche
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 8 – 240 °C. Versez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche dans chacun des 6 ramequins. 2 Déposez les ramequins dans un bain-marie pour faire chauffer la crème. Cassez les œufs dessus, salez et poivrez. Enfournez pour 5 à 6 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
DREADOUNE : Tellement de déclinaisons pour les œufs cocotte! Personnellement, j'ajoute toujours de la noix de muscade râpée… même pour les œufs cocotte au foie gras.

La déclinaison

Guacamole mexicain

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes

- 3 avocats mûrs
- 3 piments verts
- ¼ d'oignon
- sel

1 Pelez les avocats, dénoyautez-les, puis réduisez-les en purée à l'aide d'une fourchette. 2 Hachez l'oignon et les piments. Incorporez-les à la purée d'avocat, et ajoutez 1 pincée de sel.

L'AVIS DES INTERNAUTES VERONIQUE_2839 : Très facile, excellent. J'ai juste remplacé le piment vert par 2 pincées de piment de Cayenne en poudre.

Un apéro bavadère

RECETTE PROPOSÉE PAR AURORE_677

Verrine guacamole saumon

Pour 6 personnes **Préparation 25 minutes**

- 4 tranches de saumon fumé • 6 bâtonnets de surimi • 3 avocats • 1 citron vert
- 1 oignon nouveau • 3 branches de coriandre fraîche ou surgelée
- 2 c. à soupe rases de fromage à l'ail et aux fines herbes
- 1 sachet de chips au goût mexicain (que l'on mange en général avec le guacamole)
- purée de piment • sel et poivre

1 Préparez le guacamole. Pressez le citron. Pelez et hachez l'oignon. Lavez, séchez et hachez la coriandre. Épluchez et dénoyautez les avocats. Passez la chair au mixeur, et incorporez le jus de citron, l'oignon et la coriandre. Ajoutez 1 pointe de purée de piment, salez et poivrez. Réservez au frais. 2 Mixez le saumon fumé avec le fromage à l'ail et aux fines herbes jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Réservez au réfrigérateur. 3 Râpez les bâtonnets de surimi, et répartissez-les dans le fond des verrines. Recouvrez de guacamole. Ajoutez une chips émiettée, et terminez par une couche de mousse de saumon.

CONSEIL : **avant de servir, décorez d'œufs de poisson et de 1 tranche de concombre**

L'AVIS DES INTERNAUTES CHANCHAN2211 : Très bon, mais j'ai mis les chips un peu trop à l'avance, et elles n'étaient plus croquantes. La prochaine fois, je les poserai à la dernière minute, juste avant de servir.

une version moelleuse

Flan au thon et coulis de poireau

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 1 heure

POUR LE FLAN AU THON • 600 g de thon • ½ citron • 2 c. à soupe de persil ciselé • 6 œufs • 20 cl de crème fraîche • sel et poivre
POUR LE COULIS DE POIREAU • 6 ou 7 blancs de poireau • 40 g de beurre • 10 cl de crème fraîche • sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 8/9 – 250 °C. Pressez le demi-citron. Hachez le thon, versez-le dans un saladier, et ajoutez-y les œufs battus, la crème fraîche, le jus de citron et le persil. Salez et poivrez. Mélangez bien. Versez la préparation dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé, et enfournez pour 1 heure. 2 Pendant ce temps, lavez et essuyez les blancs de poireau. Coupez-les en rondelles, puis hachez-les. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, et faites-les revenir dedans. Salez et poivrez. Ajoutez la crème fraîche, et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes à feu doux. 3 Disposez le flan au thon sur un plat, et arrosez-le de coulis de poireau. Servez le reste en saucière pour que chacun se serve à son gré.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ZOHRA38 : J'ai fait cuire le flan au bain-marie dans des petits ramequins. C'était excellent! Bravo!

La déclinaison

Pain de thon rapide

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes
Cuisson 30 minutes

- 320 g de thon à l'huile
- 3 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- 25 cl de lait
- 7 c. à soupe de farine
- 10 g de levure
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Battez les œufs dans un saladier, ajoutez la farine, salez et poivrez. Mouillez avec le lait. Incorporez le thon émietté, le gruyère râpé et la levure. 2 Versez la préparation dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé, et enfournez pour 30 minutes. Servez tiède avec une sauce au poivre.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARIEJOSEE_98 : Excellent, j'ai utilisé une boîte de thon au naturel. J'ai ajouté quelques tomates séchées coupées en petits morceaux et 1 petite cuillerée à café de l'huile des tomates séchées.

RECETTE PROPOSÉE PAR SISSI67

Mes escargots à l'alsacienne

Pour 6 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 10 minutes

• 72 coquilles d'escargots, soit achetées, soit de récupération, bien lavées et bouillies, ou 6 moules alvéolés • 72 escargots en boîte, déjà cuits (j'aime bien les moyens, on les trouve par 3 ou 6 douzaines), de préférence des hélix car les achatines sont plus coriaces • 5 ou 6 gousses d'ail • 1 petite échalote • 1 bouquet de persil • 300 g de beurre • 2 verres de vin blanc sec (riesling, sylvaner) • 1 cube de bouillon de volaille • noix de muscade râpée • sel et poivre

1 Rincez et égouttez les escargots. Faites-les chauffer dans une casserole avec le vin blanc. Réservez hors du feu, le temps de préparer le beurre manié. 2 Faites fondre le cube de bouillon dans ½ d'eau au four à micro-ondes. Mixez l'ail, l'échalote, et le persil. Malaxez à la fourchette le beurre, les herbes et le bouillon, pour obtenir un mélange homogène. Salez, poivrez et saupoudrez de noix de muscade. 3 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Égouttez les escargots, et répartissez-les dans les coquilles. Farcissez-les de beurre manié à l'aide d'un couteau à bout rond, et lissez le dessus (vous pouvez les farcir jusqu'à 48 heures à l'avance et les réserver au frais. Plus vous les préparerez tôt plus les parfums se développent). 4 Enfournez-les jusqu'à ce que le beurre frémisse et brunisse légèrement. Servez avec du pain.

CONSEIL : **Proposez une pince pour tenir les coquilles, et des pics pour extraire les escargots.**

L'AVIS DES INTERNAUTES
OURSBEN67 : Versez quelques gouttes de jus de citron dans chaque coquille au moment de servir. Cela donne un bon jus et facilite la digestion.

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR MANDY

Escargots grillés au lard

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes
Cuisson 15 minutes
Marinade 1 heure

• 48 escargots
• 200 g de lard fumé
• 20 champignons moyens
• 2 citrons
• persil haché
• herbes de Provence
• huile d'olive
• sel et poivre

1 Grattez les champignons, et coupez-les en deux. Pressez 1 citron. Rincez les escargots. Enfilez-les avec les champignons et les tranches de lard sur des pics à brochette en les alternant.

2 Déposez les brochettes dans un plat creux. Salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence et de persil. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Laissez mariner 1 heure.

3 Faites griller les brochettes au barbecue ou sous le gril du four pendant 15 minutes en les arrosant régulièrement de marinade. Servez accompagné de quartiers de citron.

CONSEIL : **servez les escargots avec une rémoulade de betterave.**

L'AVIS DES INTERNAUTES
AMARYLLIS_2 : Vraiment délicieux en entrée de barbecue. Il faut vraiment arroser les brochettes pendant la cuisson, afin qu'elles ne se dessèchent pas. Recette adoptée par de grands amateurs d'escargots.

RECETTE PROPOSÉE PAR OPALINIA

Salade de hareng aux deux pommes

Pour 4 personnes

Préparation 30 minutes

Cuisson 20 minutes | Réfrigération 1 heure

- 4 filets de hareng fumés
- 700 g de pommes de terre
- 2 pommes
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- épices et aromates au choix
- sel et poivre

1 Lavez les pommes de terre et faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau salée (départ eau froide). 2 Pendant ce temps, épluchez les pommes, épépinez-les, et coupez-les en dés de taille régulière. Taillez les filets de hareng en cubes. Épluchez les pommes de terre, et coupez-les en dés de même taille que les pommes. 3 Versez tous les ingrédients dans un saladier, et arrosez de crème liquide. Recouvrez de crème épaisse et mélangez. Salez, poivrez, et ajoutez les épices et les aromates de votre choix. Réservez 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
STEPHANIE_6189 : Très bonne salade, idéale l'été, servie bien froide. J'ai ajouté le jus d'un citron et de l'aneth, et je l'ai servie en verrine. Beaucoup de succès !

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR CLODINDON

Maatjes ou harengs nouveaux (Europe du Nord)

Pour 8 personnes

Préparation 45 minutes | Attente entre 12 et 24 heures | Macération 3 jours

- 8 beaux harengs très frais (précisez au poissonnier qu'ils seront consommés crus marinés)
- 4 beaux oignons doux (blancs ou de Lézignan) • 1 carotte (facultatif)
- 20 grains de poivre • 10 baies de genièvre • 1 ou 2 clous de girofle
- 1 feuille de laurier • huile de tournesol • sel fin

1 Lavez soigneusement les harengs, et essuyez-les. Levez les filets (c'est le plus difficile. Demandez à votre poissonnier de le faire, s'il est très gentil). 2 Posez les filets sur un long ruban de papier absorbant. Salez-les généreusement. Roulez le papier garni de harengs sur lui-même. Faites-les dégorger au réfrigérateur sur une assiette entre 12 heures et 24 heures (plus ils dégorgent longtemps, plus ils absorbent le sel et sèchent). 3 Disposez les filets dans un plat avec les rondelles d'oignon et de carotte et les aromates. Arrosez généreusement d'huile de tournesol. Les poissons doivent être entièrement recouverts d'huile (ajoutez-en en cours de macération, si besoin). « Oubliez » le plat au moins 3 jours au réfrigérateur. Consommez sous 8 jours. 4 Égouttez les filets de hareng, et dégustez-les sur un toast grillé avec quelques rondelles de pomme ou une pomme de terre chaude.

L'AVIS DES INTERNAUTES
FRAIKHOFF : Super ! Meilleur que chez le traiteur. Manquant d'huile, j'ai mis un poids pour tasser les harengs, ça marche très bien, c'est une technique utilisée pour préparer le saumon cru. J'ai « oublié » le plat recouvert de film alimentaire sur un rebord de fenêtre au nord. En novembre à Paris, il fait assez froid, malheureusement !

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR MANDY

Salade de chèvre chaud

Pour 2 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 10 minutes

- 150 g de gésiers de volaille
- 1 salade (frisée ou feuille de chêne)
- 4 chèvres frais
- 2 œufs
- 1 noix de beurre
- 3 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile d'arachide
- 1 c. à soupe de chapelure
- sel et poivre

1 Faites revenir les gésiers quelques minutes à la poêle dans un mélange d'huile d'arachide et de beurre. Salez et poivrez. 2 Trempez les fromages dans l'œuf battu, puis roulez-les dans la chapelure. 3 Lavez et essorez la salade, puis assaisonnez-la avec l'huile de pépins de raisin et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez. 4 Faites revenir les fromages dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide. 5 Répartissez la salade sur des grandes assiettes, disposez les fromages dessus et ajoutez les gésiers. Servez sans attendre.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CVILLALA : Délicieux!

RECETTE PROPOSÉE PAR ANNE_314

Chèvre chaud sur son coussin de pomme, façon papyrus

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 3 minutes

- 1 salade verte
- 1 pomme acidulée (granny-smith)
- 1 bûche de chèvre
- vinaigrette

1 Ôtez le trognon de la pomme à l'aide d'un vide-pomme (sans l'éplucher) et coupez 4 tranches de 5 mm d'épaisseur. Taillez 4 rondelles de 1 cm dans la bûche de chèvre, puis déposez-les sur les tranches de pomme. 2 Préchauffez le four en position gril. Disposez les tranches de pomme chèvre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, et enfournez-les pour 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage dore légèrement. 3 Pendant ce temps, répartissez la salade dans les assiettes, et arrosez d'un filet de vinaigrette. Déposez les tranches de pomme chèvre sur la salade, et servez sans attendre.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SEVERINE_1433 : Très original et très bon, mes invités ont apprécié. J'ai ajouté une touche de miel à la vinaigrette. Délicieux!

La déclinaison

Salade de lentilles aux lardons

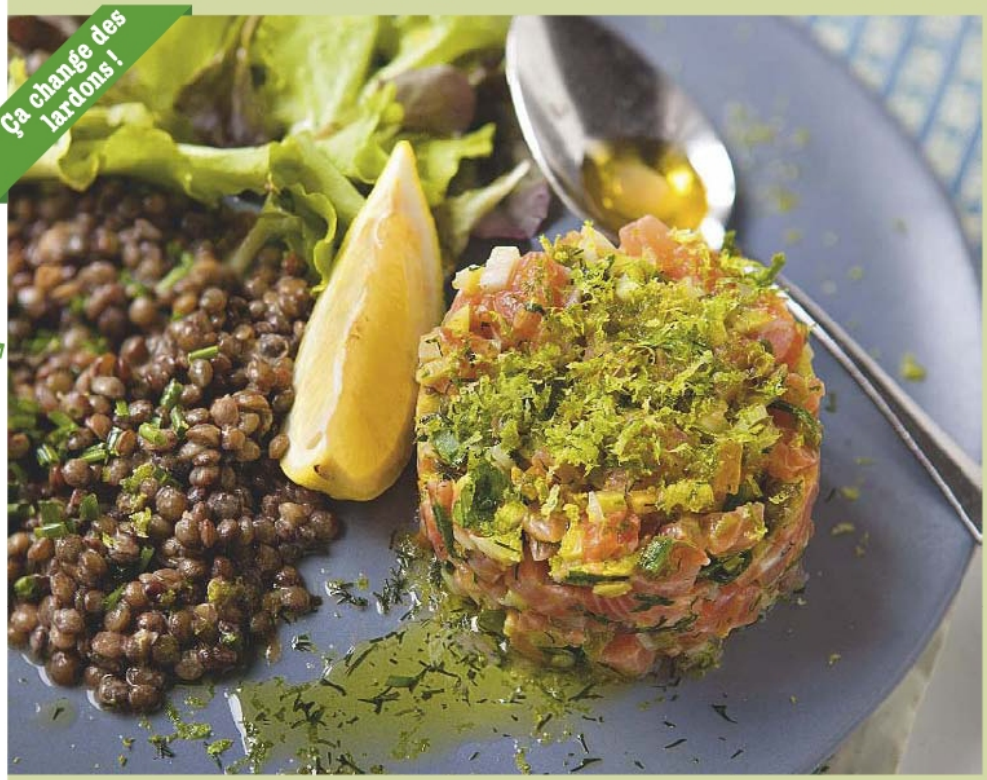
Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 10 minutes

- 250 g de lardons fumés
- 1 gros oignon
- 1 botte de persil
- 400 g de lentilles cuites
- 3 œufs durs
- 20 g de beurre
- 4 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 2 c. à café de moutarde
- sel et poivre

1 Faites fondre le beurre dans une poêle, et faites-y dorer les lardons. Égouttez-les sur du papier absorbant, et réservez. 2 Pelez et hachez l'oignon. Lavez, séchez et ciselez le persil. Dans un grand saladier, préparez une vinaigrette bien relevée en émulsionnant l'huile, le vinaigre, la moutarde, du sel et du poivre. Ajoutez l'oignon et le persil (réservez-en 1 cuillerée à soupe pour le décor). 3 Égouttez les lentilles, et versez-les dans le saladier. Mélangez. Ajoutez les lardons, et mélangez de nouveau. Écalez les œufs durs, et coupez-les en rondelles. Disposez-les sur les lentilles, et décorez de persil avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES CHRISTEL_324 : J'ai ajouté du vinaigre de noix dans la vinaigrette, excellent et rapide à préparer…

Ça change des lardons !



RECETTE PROPOSÉE PAR ANNE

Tartare de saumon et sa salade de lentilles (17e rencontre)

Pour 6 personnes
Préparation 40 minutes | Cuisson 20 minutes

- 400 g de saumon frais
- 100 g de saumon fumé
- 1 orange
- 1 citron
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1 petit bouquet d'aneth
- 300 g de lentilles vertes du Berry
- 5 cornichons
- 1 clou de girofle
- thym et laurier
- 10 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe d'huile de noix
- 2 c. à soupe de vinaigre de xérès
- 2 c. à soupe de câpres
- 1 c. à soupe de moutarde
- piment en poudre
- sel et poivre blanc

1 Préparez la vinaigrette des lentilles. Émulsionnez la moutarde avec l'huile de noix et le vinaigre de xérès. Salez et poivrez. 2 Rincez les lentilles, et versez-les dans une casserole. Ajoutez deux fois leur volume d'eau froide, le thym, le laurier et l'oignon piqué du clou de girofle. Portez à ébullition, et faites cuire 20 minutes à feu doux. Les lentilles doivent rester fermes. Enlevez l'oignon et les aromates. Égouttez les lentilles. Arrosez-les de vinaigrette à la moutarde quand elles sont encore chaudes. Réservez à température ambiante. 3 Prélevez les zestes du citron et de l'orange à l'aide d'un Économe. Taillez-les en julienne, puis en tout petits cubes. Faites-les blanchir séparément quelques minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez et réservez. 4 Coupez les saumons en tout petits cubes. Pressez le citron. Lavez et séchez l'aneth (réservez quelques brins pour le décor). Pelez les échalotes. Hachez ensemble l'aneth, les cornichons, les échalotes et les câpres. 5 Mélangez les saumons, le hachis d'aromates et les zestes. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Ajoutez le piment, salez et poivrez. Réservez au frais. 6 Au moment de servir, pressez l'orange. Filtrez et réservez le jus. Dressez la salade de lentilles à l'assiette et disposez le tartare de saumon dessus. Arrosez de jus d'orange, et décorez de brins d'aneth.

L'AVIS DES INTERNAUTES PETROUCHKA87 : Une réussite! Je n'ai mis que 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans le tartare. Je n'ai pas mis les zestes non plus, juste le jus de citron. Tout était parfait. J'ai monté mon tartare avec un ramequin en verre. Ça a fait une très jolie assiette, avec une petite salade en accompagnement.

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR RAPHAELLE_14

Pâté de campagne de Mémé Marie

Pour 6 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 3 heures

- 1 kg de gorge de porc
- 500 g de foie de porc (de sanglier, de lapin, selon les goûts)
- 3 échalotes
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de farine
- 10 g de sel par livre et 1 g de poivre par livre
- herbes et épices au choix (mêmes proportions)

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Hachez les viandes. Pelez et hachez les échalotes. Versez le tout dans un saladier. Incorporez l'œuf, la farine, le sel, le poivre et les épices. Mélangez bien. 2 Versez la préparation dans une terrine et enfournez pour 3 heures au bain-marie. Laissez refroidir, et dégustez !

L'AVIS DES INTERNAUTES
NANAPAPET : Très facile à réaliser quand on a un bon hachoir… Excellent ! J'ai ajouté 2 pincées de piment doux d'Espagne, et j'ai réservé 2 lanières de foie que j'ai glissées au milieu de la terrine.

En version express

RECETTE PROPOSÉE PAR AUDREY_56

Pâté de foie de volaille facile et rapide

Pour 6 personnes

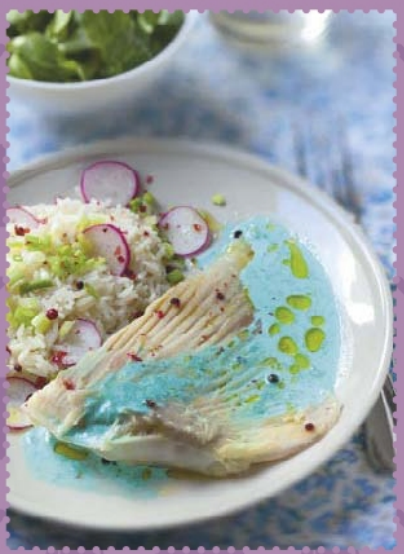
Préparation 5 minutes | Cuisson 7 minutes | Réfrigération 8 heures

- 300 g de foies de volaille
- 125 g de beurre salé mou
- 50 cl de vin blanc sec
- 3 c. à soupe de porto
- sel et poivre

1 Portez le vin blanc à ébullition dans une casserole, salez et poivrez. Ajoutez les foies de volaille (ils doivent être complètement recouverts de vin) et poursuivez la cuisson 7 minutes. 2 Égouttez les foies de volaille, et mixez-les avec le beurre mou et le porto. Versez la préparation dans une terrine. Recouvrez de papier d'aluminium, et réservez au réfrigérateur 8 heures au minimum. Dégustez avec du pain de campagne grillé.

L'AVIS DES INTERNAUTES
LAMERE01 : À faire et à refaire. Les invités étaient persuadés de manger du foie gras. J'ai testé avec vin blanc porto et vin rouge cognac. Ma préférence va au vin blanc porto. Merci, pour cette sublime recette…

20 plats plutot gratinés



Rien de tel qu'un bon gratin dauphinois pour accompagner un poulet rôti ! Ce ne sont pas les lasagnes ou le hachis Parmentier qui diront le contraire.

Avec un brin d'exotisme

La déclinaison

Gratin dauphinois

Pour 5 personnes
Préparation 25 minutes
Cuisson 1 h 15

- 1,5 kg de pommes de terre
- quelques gousses d'ail écrasées
- 1 l de lait
- 100 g de beurre
- 30 cl de crème fraîche
- noix de muscade râpée
- sel et poivre

1 Lavez les pommes de terre (ne le faites pas après les avoir épluchées, car l'amidon est nécessaire pour qu'elles conservent une consistance correcte !), épluchez-les, et coupez-les en fines rondelles. 2 Versez le lait et l'ail dans une casserole. Salez, poivrez et saupoudrez de noix de muscade. Portez à ébullition, et ajoutez les pommes de terre. Faites-les cuire environ 15 minutes, selon leur fermeté. 3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Disposez les pommes de terre dans un plat beurré, et recouvrez-les de crème. Salez et poivrez. Parsemez de noisettes de beurre, et enfournez pour 1 heure.

L'AVIS DES INTERNAUTES
KALI31 : C'est un gratin parfait ! J'ai frotté à l'ail le plat de cuisson, et je n'ai mis que 25 cl de crème, car les tranches de pommes de terre étaient bien imbibées de lait. J'ai aussi un peu salé et poivré dans le plat chaque couche de pommes de terre. Le résultat était super, et vraiment délicieux, merci !

RECETTE PROPOSÉE PAR SOAZE49

Gratin dauphinois aux patates douces

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 1 heure

- 800 g de patates douces
- 1 gousse d'ail
- 150 g de beurre
- 80 cl de lait demi-écrémé
- 60 cl de crème liquide
- sel et poivre

1 Épluchez les patates douces, et coupez-les en tranches fines. Déposez-les dans une sauteuse, versez le lait et ajoutez 40 g de beurre. Salez, et faites cuire 15 minutes. 2 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Frottez un plat à gratin avec l'ail, puis beurrez-le. Égouttez les patates douces, et disposez-les dans le plat. Recouvrez de crème et parsemez du reste de beurre coupé en morceaux. Salez et poivrez. Faites cuire 45 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR E106900

Hachis Parmentier

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 30 minutes

- 400 g de bœuf haché
- 2 tomates • 2 oignons
- 2 gousses d'ail • 1 jaune d'œuf
- beurre • parmesan • gruyère râpé
- purée (réalisée avec 1 kg de pommes de terre Charlotte ou bintje)
- 1 c. à soupe de farine
- herbes de Provence
- sel et poivre

1 Pelez les oignons et l'ail, puis hachez-les. Lavez et essuyez les tomates, puis coupez-les en dés.

2 Faites revenir les oignons et l'ail dans une noix de beurre. Ajoutez les tomates et la viande hachée. Saupoudrez de farine, parsemez d'herbes de Provence, salez et poivrez. Incorporez le jaune d'œuf et le parmesan hors du feu. Mélangez bien.

3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Étalez la préparation au fond du plat à gratin, et recouvrez-la de purée. Parsemez de gruyère râpé, et enfournez pour 20 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
KRISANDCO : De l'avis général, ce hachis Parmentier est meilleur que celui que je fais(ais) habituellement. Adopté !

Avec du boudin noir

RECETTE PROPOSÉE PAR MOZART67

Parmentier de boudin aux deux pommes

Pour 6 personnes
Préparation 25 minutes | Cuisson 45 minutes

- 500 g de boudin noir • 1,5 kg de pommes de terre bintje • 1 kg de pommes golden
- 3 gros oignons • 80 g de beurre • 20 cl de lait • 20 cl de bouillon de volaille
- 4 c. à soupe de chapelure • 1 c. à soupe de farine • noix de muscade râpée • sel et poivre

1 Lavez et faites cuire les pommes de terre 30 minutes dans une casserole d'eau salée (départ eau froide). Épluchez-les, et passez-les au presse-purée. Incorporez le lait chaud et 40 g de beurre. Saupoudrez de muscade, salez et poivrez. 2 Épluchez et coupez en quartiers les pommes. Versez-les dans une casserole et réduisez-les en compote à feu doux avec un fond d'eau et 10 g de beurre. Salez et poivrez. 3 Pelez et hachez les oignons, faites-les revenir dans 20 g de beurre. Saupoudrez-les de farine et laissez-les dorer 3 minutes. Versez le bouillon et poursuivez la cuisson 15 minutes. Pelez et écrasez le boudin à la fourchette, incorporez-le à la préparation. Salez, poivrez, et laissez mijoter 5 minutes. 4 Préchauffez le four à th. 8/9 – 260 °C. Étalez la moitié de la purée dans un plat à gratin, ajoutez une couche de compote, puis le hachis de boudin. Recouvrez d'une couche de compote, et terminez par le reste de purée. Parsemez de chapelure, et arrosez avec 10 g de beurre fondu. Enfournez pour 15 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
JULIE_2948 : Délicieux, mes invités ont adoré, et se sont resservis. J'ai juste ajouté sur le dessus quelques fines tranches de pommes pour décorer et donner un peu de croquant.

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR SARAH

Chicons au gratin (Belgique)

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 55 minutes

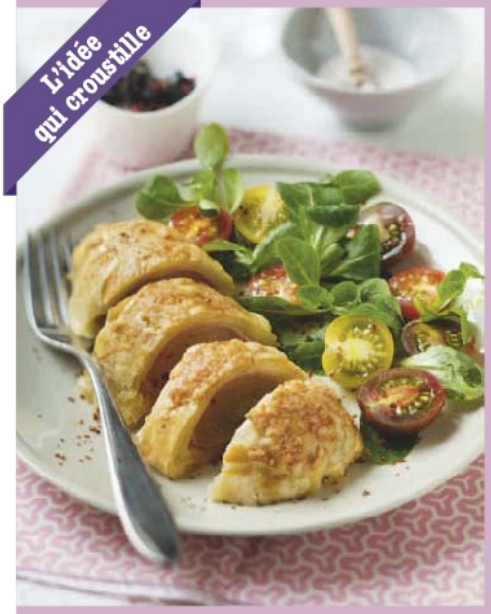
• 8 tranches de jambon (1 tranche par chicon) • 8 chicons (endives) • 60 cl de lait • 40 g de beurre • 40 g de gruyère râpé • 40 g de farine • noix de muscade râpée • sel et poivre

1 Préparez la sauce Béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole, puis versez la farine d'un seul coup hors du feu. Faites chauffer, en fouettant pour lisser la préparation. Ajoutez le lait peu à peu, en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saupoudrez de noix de muscade, salez et poivrez. Laissez cuire 5 minutes à feu très doux, en mélangeant. 2 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Enroulez chaque chicon de 1 tranche de jambon, et disposez-les dans un plat à gratin (prévoyez deux chicons par personne). Versez la béchamel, et parsemez de gruyère râpé. Enfournez pour 45 minutes. 3 Servez avec une purée maison, éventuellement gratinée, elle aussi.

L'AVIS DES INTERNAUTES

PROT158 : Faites précuire les chicons, c'est plus facile. Prenez les tranches de jambon à la découpe, pour les avoir assez épaisses. Sinon utilisez 2 tranches, en préemballé. Et placez la purée sous les roulades de jambon, pour n'utiliser qu'un seul plat. Ne lésinez pas sur le gruyère !

L'idée qui croustille



RECETTE PROPOSÉE PAR CHRISTELLE_2471

Feuilleté d'endive au jambon

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes

Cuisson 30 minutes

• 4 tranches de jambon cru ou cuit • 4 endives de taille moyenne • 1 rouleau de pâte feuilletée prête à l'emploi • 1 œuf • 100 g de gruyère râpé • gros sel et poivre

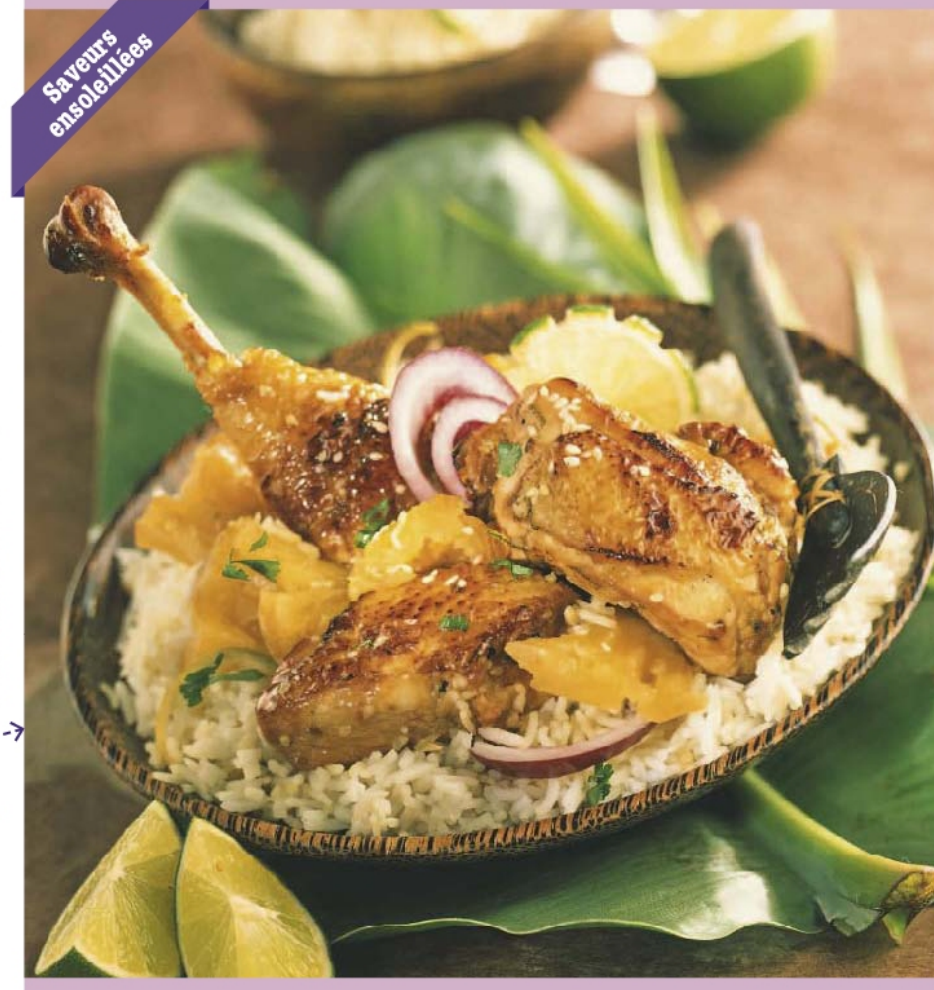
1 Faites cuire les endives 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les (pressez-les délicatement). 2 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C, en fonction chaleur tournante. Enroulez chaque endive dans une tranche de jambon. Poivrez. 3 Coupez la pâte feuilletée en quatre parts. Parsemez celles-ci de gruyère râpé, avant d'y enrouler les endives au jambon. Soudez la pâte, et badigeonnez-la d'œuf battu à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 15 minutes sur une grille recouverte de papier sulfurisé (j'utilise celui de la pâte). La cuisson est un peu plus longue dans un four traditionnel.

L'AVIS DES INTERNAUTES

ROSALY : Je fais régulièrement cette recette, mais plutôt que de mettre du gruyère, j'utilise des tranches de gouda… Je trouve que le goût est plus relevé. Pour les personnes difficiles, enlevez le cœur des endives, pour dissiper leur côté amer.

La déclinaison

Saveurs ensoleillées



Poulet rôti simple

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 1 h 30

- 1 poulet
- huile végétale et rien d'autre…

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 190 °C. Massez le poulet avec de l'huile (même sous les ailes) en laissant la bride. Déposez-le dans un plat, et enfournez-le pour 1 h 30 (ou 2 heures, si c'est un poulet bio).
2 Important : ne le piquez pas à l'aide d'une fourchette ou d'un couteau, ne le retournez pas, ne le touchez plus une fois enfourné ! Il cuit dans sa peau comme dans un film étirable. Pas besoin de l'arroser.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SHANONECHOCO : Excellent!! Un poulet simple mais bien doré, tout le monde a adoré!!! S'accompagne très bien de pommes de terre ou de haricots.

RECETTE PROPOSÉE PAR AMELIE_478

Poulet rôti au miel, épices et ananas

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 1 h 15 | Marinade entre 1 et 2 heures

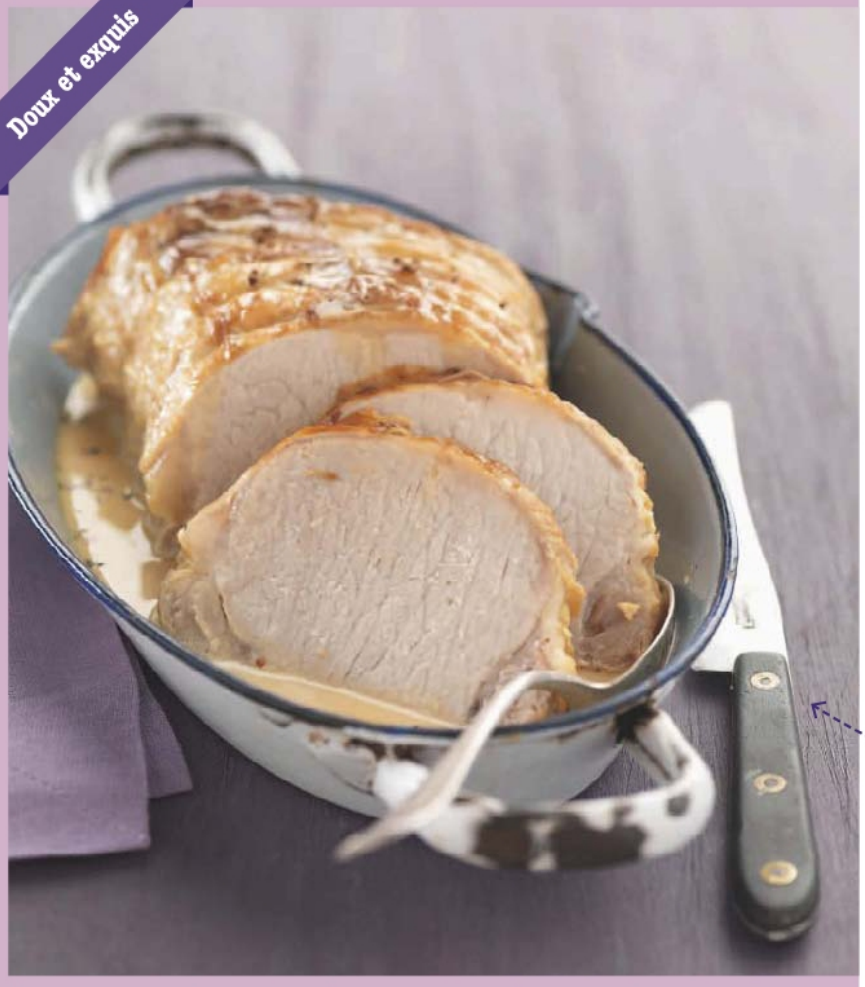
- 1 poulet fermier • 4 tranches et le jus d'ananas en boîte • 1 noix de beurre
- 4 c. à soupe de miel d'acacia • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de colombo • 1 cube de bouillon Kub Or • 1 pincée d'épices « chili »
- 1 pincée d'origan • sel et poivre

1 Mélangez le miel, le vinaigre, le colombo, le chili et l'origan dans un bol. Portez 30 cl d'eau à ébullition, et faites-y fondre le cube de bouillon, puis la noix de beurre. Ajoutez-les à la préparation au miel. 2 Versez le mélange dans le plat prévu pour faire cuire le poulet, et laissez refroidir. Déposez le poulet, et faites-le mariner entre 1 et 2 heures, en le retournant régulièrement. 3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Coupez en morceaux les tranches d'ananas, et ajoutez-les dans le plat avec un peu de jus. Salez et poivrez. Enfournez pour 1 h 15 environ (en fonction de la taille de la bête !). Arrosez régulièrement la volaille, et retournez-la à mi-cuisson.

CONSEIL : **servez le poulet avec un riz blanc et des quartiers de citron vert.**

L'AVIS DES INTERNAUTES
INGRID_882 : J'ai fait des cuisses de poulet à la place du poulet entier avec cette recette, pour huit personnes (doses doublées), servies avec du gratin dauphinois et des haricots verts. Un véritable succès sucré salé ! Merci.

Doux et exquis



RECETTE PROPOSÉE PAR CHRISTOPHE_DE_MARMITON

Rôti de porc au lait d'épices

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 1 h 40 | Marinade entre 1 et 3 heures

- 1 rôti de porc de 700 g (si possible, dans le filet)
- 2 oignons
- 1 l de lait
- 20 cl de crème fraîche
- 3 étoiles de badiane
- 3 clous de girofle
- 1 c. à café bombée de garam massala
- huile
- sel

1 Le cas échéant, retirez les bardes et les ficelles du rôti. Piquez-le avec les clous de girofle, puis mettez-le à mariner 3 heures dans le lait avec les étoiles de badiane, le garam massala et du sel. Si vous n'avez pas le temps, 1 heure suffit. 2 Dans une cocotte avec un peu d'huile, dorez la viande sur toutes ses faces. Pelez et émincez les oignons, puis ajoutez-les avec un peu d'eau. Dès qu'ils ont blondi, réduisez le feu, et versez la marinade. 3 Laissez cuire 1 h 30 à feu doux (voire 4 heures à feu très doux, la viande est ainsi « confite »). Mélangez de temps en temps : la sauce n'a pas belle apparence, c'est normal. 4 Sortez la viande, retirez la badiane et les clous de girofle, puis mixez la sauce avec la crème fraîche. 5 Servez avec des légumes vapeur (pommes de terre, carottes et fenouil, par exemple), ou des nouilles chinoises.

L'AVIS DES INTERNAUTES

CATOS : Marinade toute la nuit, et cuisson de 2 h 30 à feu doux, moelleux garanti!

La déclinaison

Rôti de porc de Dijon

Pour 6 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 1 h 35

- 1 rôti de porc de 600 g
- 10 petites échalotes
- 3 gousses d'ail
- crème fraîche
- beurre
- moutarde forte de Dijon
- sel et poivre

1 Piquez le rôti de l'ail coupé en deux. Dans une cocotte, faites-le dorer entièrement 5 minutes dans du beurre. Salez et poivrez. 2 Retirez-le de la cocotte, et badigeonnez-le de moutarde. 3 Remettez-le dans la cocotte avec les échalotes entières, couvrez, et laissez mijoter 1 h 30, en le retournant de temps en temps. Ajoutez régulièrement de l'eau, dès que le liquide est évaporé. 4 Ôtez la viande et les échalotes, rectifiez l'assaisonnement de la sauce, puis ajoutez de la crème à volonté. 5 Coupez en tranches le rôti, servez-le nappé de sauce et accompagné des échalotes.

L'AVIS DES INTERNAUTES

KARINE_2576 : Super! Recette faite sans échalotes, car c'était un jour de placard vide… La sauce mijotée avec viande, moutarde et vin blanc est succulente… Va devenir un grand classique de famille!

Duo de choc

RECETTE PROPOSÉE PAR MYRIAM_217

Lasagne au saumon fumé, épinards et mascarpone

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes | Cuisson 25 minutes

• 8 tranches de saumon fumé • 500 g d'épinards en branche • 2 tomates • 1 branche de basilic • 1 branche d'aneth • 250 g de coulis de tomate • 250 g de mascarpone • 50 g de parmesan • 500 g de pâte à lasagne fraîche • Maïzena • piment • huile d'olive • gros sel, sel et poivre

1 Lavez, séchez et ciselez le basilic et l'aneth. Plongez les lasagnes 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Faites cuire les épinards 5 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les, et pressez-les bien. Mélangez-les au mascarpone et à l'aneth. Salez et poivrez. 2 Versez le coulis de tomate dans une casserole, ajoutez le basilic, le piment et 1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, et faites chauffer à feu doux. Incorporez les tomates pelées et coupées en morceaux, et un peu de Maïzena. Mélangez. 3 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C. Huilez un plat à gratin. Étalez une couche de pâte dans le fond du plat, et recouvrez d'épinards au mascarpone. Ajoutez une couche de pâte et 2 tranches de saumon. Arrosez de coulis de tomate. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par du coulis de tomate, et saupoudrez de parmesan. Enfournez pour 20 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CAROLE_1460 : Un plat à la fois léger, frais et riche en saveurs. On sent bien le basilic, ce qui donne le côté frais. J'ai remplacé le saumon fumé par 2 pavés de saumon. Une fois décongelés, je les ai coupés en fines tranches, que j'ai placées crues dans la lasagne. J'ai laissé cuire 25 minutes (en plus des 5 minutes de précuisson), et les pâtes étaient al dente. C'est un plat facile et assez rapide à réaliser. Mon mari et moi nous sommes régalés.

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR DANYWILDE44

Lasagne à la bolognaise

Pour 8 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 1 h 25

• 600 g de viande de bœuf hachée • 1 carotte • 1 branche de céleri • 3 oignons • 2 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • thym • basilic • 800 g de purée de tomate • 125 g de parmesan • 70 g de gruyère râpé • beurre • 1 paquet de pâte à lasagne • 1 verre à moutarde de vin rouge • huile d'olive • sel et poivre
Pour la sauce Béchamel :
• 1 l de lait • 100 g de beurre • 100 g de farine • 3 pincées de noix de muscade râpée • sel et poivre

1 Pelez et émincez les oignons. Pelez et hachez l'ail. Épluchez la carotte, et hachez-la finement avec le céleri. 2 Faites revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez la carotte, le céleri, puis la viande. Versez le vin rouge, et laissez réduire. Ajoutez la purée de tomate, un verre d'eau et les herbes aromatiques. Salez, poivrez, puis laissez mijoter 45 minutes à feu doux. 3 Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, puis versez la farine d'un seul coup hors du feu. Faites chauffer en fouettant, pour lisser la préparation. Ajoutez le lait peu à peu en remuant, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saupoudrez de noix de muscade, salez et poivrez. Laissez cuire 5 minutes à feu très doux en mélangeant. 4 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Huilez un plat à gratin. Étalez-y 1 fine couche de béchamel, puis ajoutez 1 couche de pâte et 1 couche de sauce bolognaise. Recouvrez de béchamel et de parmesan. Renouvelez l'opération trois fois. Terminez par une couche de pâte. Recouvrez de béchamel et parsemez de gruyère râpé. Ajoutez quelques noisettes de beurre. Enfournez pour 25 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES

FLUXVITAL : Franchement excellent, je ne suis pas un grand cuisinier, loin de là, mais cette recette est devenue ma spécialité, tout le monde se régale à la maison !

La déclinaison

Steak tartare

Pour 2 personnes
Préparation 10 minutes

- 250 g de filet de bœuf frais
- 1 c. à soupe d'oignon haché
- 1 c. à soupe de câpres hachées
- 1 c. à café de persil plat haché
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de ketchup
- 1 c. à café de sauce Worcestershire
- 1 c. à café de moutarde de Dijon
- Tabasco
- sel et poivre

1 Hachez la viande au couteau.

2 Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf, la moutarde, l'oignon, les câpres, la sauce Worcestershire, le ketchup et quelques gouttes de Tabasco. Salez et poivrez à votre goût. Versez l'huile d'olive en fouettant.

3 Ajoutez la viande et le persil, rectifiez l'assaisonnement et amalgamez. Servez immédiatement ou placez au réfrigérateur.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SEVIYAN : Excellente recette, qui agrémente parfaitement la viande. Préparée 1 heure à l'avance, elle n'en est que meilleure!

Variation romaine

RECETTE PROPOSÉE PAR SEV07

Tartare de bœuf à l'italienne

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Réfrigération 30 minutes

- 400 g de bœuf
- basilic haché (surgelé)
- 6 brins de ciboulette
- parmesan râpé
- huile d'olive
- sel et poivre

1 Hachez le bœuf au couteau. Dans un bol, mettez la viande, ajoutez l'huile d'olive, le parmesan, le basilic, du sel et du poivre, à doser selon votre goût. Mélangez bien, et goûtez la préparation pour vous assurer de l'assaisonnement. 2 Couvrez d'un film plastique, et placez au réfrigérateur 30 minutes. 3 Au moment de servir, dressez les assiettes en moulant le tartare à l'aide d'une cuillère à crème glacée, présentez ainsi de jolies boules (1 par assiette), agrémentées de quelques brins de ciboulette pour la déco et, pourquoi pas, de quelques copeaux de parmesan. Bon appétit!

L'AVIS DES INTERNAUTES
FLORA : Super bon, ça change du tartare classique à la française. J'ai servi ce tartare dans une assiette d'antipastis avec des poivrons grillés et de la roquette sauce pistou, donc les quantités étaient impeccables. Je le referai!!

RECETTE PROPOSÉE PAR CASTAFIORE

Brandade rapide

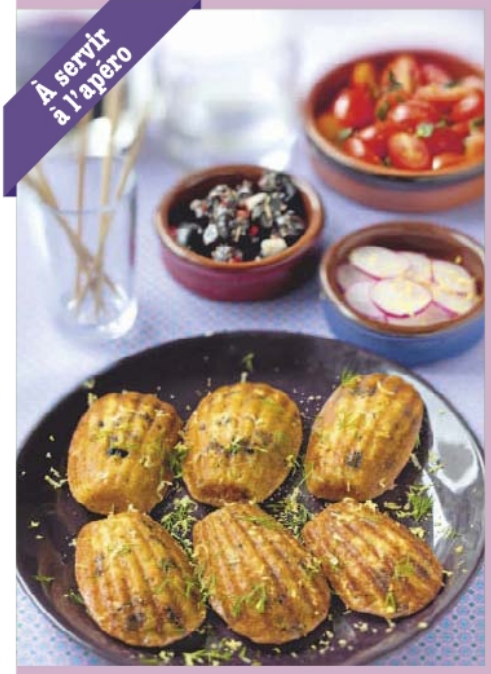
Pour 4 personnes
Préparation 25 minutes | Cuisson 30 minutes

- 4 filets de cabillaud
- 500 g de pommes de terre à purée
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 50 g de parmesan râpé
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de chapelure
- sel et poivre

1 Pelez et coupez en petits cubes les pommes de terre. Mettez-les dans une casserole, ajoutez les filets de cabillaud, et recouvrez d'eau. Faites cuire 20 minutes environ, jusqu'à cuisson complète des pommes de terre. 2 Égouttez, et écrasez le tout à la fourchette. Préchauffez le four en position gril. Pelez l'ail, lavez et séchez le persil, puis hachez-les ensemble. Incorporez-les avec l'huile aux pommes de terre, assaisonnez à votre goût et amalgamez. 3 Faites gratiner votre brandade, disposez-la dans un plat à gratin, mélangez le parmesan et la chapelure, puis parsemez-en le plat. Enfournez pour 10 minutes environ, le temps que ça prenne une belle couleur dorée.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ORPAU38 : **J'ai essayé. Surprise par la facilité, je la referai. Nous avons bien aimé.**

À servir à l'apéro



La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR AUYO

Madeleines soufflées à la brandade

Pour 15 madeleines environ
Préparation 5 minutes
Cuisson 20 minutes

- 1 petite boîte de brandade (190 g environ)
- 10 olives noires en petits morceaux
- 2 gros œufs
- 30 g de gruyère râpé
- 80 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Battez la brandade et les œufs, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez le reste des ingrédients, et mélangez soigneusement. Ne salez pas : la brandade, les olives et le gruyère suffisent. 2 Remplissez des moules à madeleine d'une petite cuillerée à soupe de préparation. Enfournez pour 20 minutes environ, suivant la taille des moules. 3 On obtient des madeleines toutes dodues dont la texture ressemble plus à celle des choux ou des beignets qu'à celle des madeleines.
Délicieuses tièdes à l'apéritif !

L'AVIS DES INTERNAUTES
CVILLALA : **Vraiment délicieux!**

La déclinaison

Moules marinières persillées

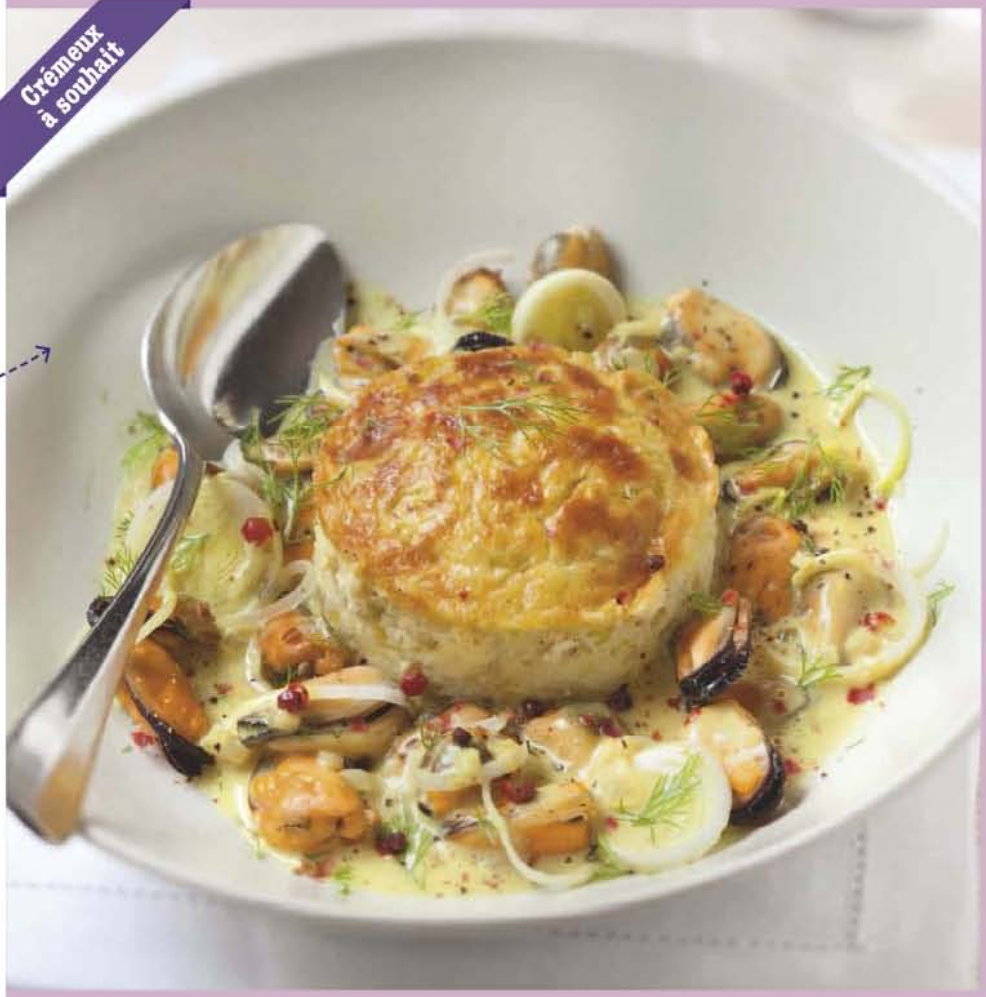
Pour 2 personnes
Préparation 25 minutes
Cuisson 15 minutes

- 2 l de moules
- 2 oignons
- 1 grosse branche de céleri
- ½ botte de persil
- 20 g de beurre
- 25 cl de vin blanc

1 Nettoyez soigneusement les moules. Pelez et émincez les oignons, puis lavez et coupez en petits morceaux le céleri. 2 Dans une grande cocotte, faites revenir 5 minutes les oignons et le céleri dans le beurre, en remuant constamment. 3 Pendant ce temps, lavez, séchez, effeuillez et hachez grossièrement le persil. Ajoutez-le, avec les moules et le vin blanc. Mélangez bien, couvrez et faites cuire 10 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps : en fin de cuisson, les moules doivent toutes être ouvertes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BISMUTH : Excellent. J'ai réussi mes premières moules grâce à cette recette, merci beaucoup. En suivant les commentaires, j'ai ajouté un peu de laurier et de thym, et attendu que le vin soit chaud avant d'ajouter les moules.

Crémeux à souhait



RECETTE PROPOSÉE PAR PATRICIA_450

Flan de poireau aux moules

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 30 minutes

- 1,5 l de moules
- 4 blancs de poireau
- 2 échalotes
- 1 tige de cerfeuil
- 3 œufs
- 50 g de beurre
- 30 cl de crème liquide
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 c. à soupe de curry
- ½ c. à café de baies roses
- 1 pincée de muscade
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Lavez et détaillez en fines rondelles les blancs de poireau, puis, dans une casserole, faites-les revenir 10 minutes avec 20 g de beurre. 2 Battez ensemble les œufs, 10 cl de crème et la muscade. Salez, poivrez, incorporez les poireaux, et mélangez. Répartissez dans 4 ramequins enduits de 10 g de beurre, placez dans un bain-marie, et enfournez pour 20 minutes. 3 Pendant ce temps, dans une grande cocotte avec le vin et du poivre, faites ouvrir les moules. Filtrez le jus de cuisson. Réservez-en quelques-unes pour la décoration, et décoquillez le reste. 4 Pelez et hachez les échalotes. Dans une casserole, faites-les dorer dans le beurre restant, puis ajoutez le curry, le jus des moules et le reste de crème. Cuisez jusqu'à réduction, et incorporez les moules. Lavez, séchez et effeuillez le cerfeuil. 5 Au moment de servir, démoulez les flans de poireau au centre des assiettes, versez la sauce autour, et répartissez les moules réservées. Parsemez de baies roses et de cerfeuil.

La déclinaison

Flashy !

Raie aux câpres

Pour 2 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 13 minutes

- 2 ailes de raie
- 50 g de beurre
- 50 g de câpres
- 1 sachet de court-bouillon
- 2 c. à soupe de vinaigre

1 Diluez le sachet de court-bouillon dans un peu d'eau froide, ajoutez 1 litre d'eau et le vinaigre, puis plongez-y les ailes de raie. Portez à ébullition, et laissez frémir 13 minutes. 2 Pendant ce temps, dans une petite poêle, faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette, puis ajoutez les câpres, et écrasez-en quelques-unes. 3 Versez cette sauce sur les ailes de raie et servez immédiatement.

ASTUCE : **si les ailes de raie sont surgelées, passez-les sous un filet d'eau claire, et poursuivez la décongélation en les plongeant dans un récipient rempli de lait.**

L'AVIS DES INTERNAUTES
CORINNE_872 : Plus rapide, j'ai fait fondre le beurre au micro-ondes, en ajoutant citron et crème fraîche. Tout le monde adore, même les enfants.

RECETTE PROPOSÉE PAR DODIIIE

Blue raie

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 13 minutes

- 2 ailes de raie
- 20 cl de crème légère
- 3 c. à soupe de curaçao
- gingembre en poudre
- sel

1 Dans une grande casserole d'eau froide, plongez les ailes de raie, portez à ébullition, et laissez frémir 13 minutes (30 minutes, si elles sont surgelées). 2 Pendant ce temps, faites chauffer la crème et le curaçao, jusqu'à évaporation de l'alcool. Assaisonnez avec le sel et le gingembre. 3 Dans 4 assiettes de service, répartissez les ailes coupées en deux, versez dessus quelques gouttes de sauce, et présentez le reste dans une soucoupe.

L'AVIS DES INTERNAUTES
GRAFINETTE : Recette très originale, qui a bien plu ! J'ai ajouté plus de curaçao que conseillé, la sauce était plus savoureuse et plus bleue, ce qui était encore plus joli ! Plat succulent, servi avec du riz, la quantité de sauce était parfaite. Merci.

20 desserts d'hiver et variés

Tatin ! Qu'il est doux de retomber en enfance au pays des quatre-quarts, crème renversée, gâteau marbré et autres délices au chocolat…

Trois fois plus gourmand

La déclinaison

Mousse au chocolat facile

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 5 minutes
Réfrigération 2 heures

- 3 œufs
- 100 g chocolat (noir ou au lait)
- 1 sachet de sucre vanillé

1 Cassez en morceaux le chocolat dans une terrine. Placez-la 5 minutes au bain-marie pour le faire ramollir. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. 2 Incorporez au chocolat les jaunes et le sucre vanillé. Battez les blancs en neige ferme, et ajoutez-les délicatement au mélange à l'aide d'une spatule. 3 Placez 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
STÉPHANIE_6231 :
Ultra simple et rapide. Un vrai délice. Je la fais souvent pour des cafés gourmands. Mes invités sont conquis à chaque fois. J'ajoute un peu de lait, pour une texture plus onctueuse.

RECETTE PROPOSÉE PAR CECILE_240

Mousse glacée aux 3 chocolats

Pour 8 personnes
Préparation 30 minutes | Cuisson 15 minutes | Congélation 9 heures

- 12 œufs • 80 g de beurre • 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 1 c. à soupe de lait
- 270 g de Toblerone • 240 g de chocolat blanc • 230 g de chocolat noir • sel

1 Tapissez le fond d'un moule à cake de film alimentaire (j'utilise un moule en aluminium jetable, plus facile à démouler, et éventuellement découpable). 2 Faites fondre le Toblerone au bain-marie (ou au four à micro-ondes, pour les plus pressé(e)s !), avec 1 cuillerée à soupe de crème. Séparez 4 blancs d'œufs des jaunes. 3 Amalgamez le Toblerone fondu et les jaunes. Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel, et incorporez-les délicatement (mais fermement) à cette préparation. Versez dans le fond du moule à un tiers de sa hauteur et placez 3 heures au congélateur.

4 Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie avec 1 cuillerée à soupe de lait. Séparez 4 blancs d'œufs des jaunes. 5 Amalgamez le chocolat blanc fondu, 60 g de beurre et les jaunes. Versez sur la mousse au Toblerone et replacez 3 heures au congélateur. 6 Faites fondre le chocolat noir au bain-marie avec le reste de crème. Séparez les blancs d'œufs restants des jaunes. 7 Amalgamez le chocolat noir fondu, le reste de beurre et les jaunes. Versez au-dessus de la mousse au chocolat blanc et placez de nouveau 3 heures au congélateur. Démoulez au moment de servir.

La déclinaison

Crème renversée au caramel

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 1 h 10
Repos 30 minutes
Réfrigération 3 heures

- 8 œufs
- 1 l de lait
- 48 morceaux de sucre
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel

1 Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en deux, 30 morceaux de sucre et le sel. Retirez du feu, et laissez infuser 30 minutes. 2 Pendant ce temps, préchauffez le four à th. 4 – 120 °C. Préparez le caramel : dans une casserole, humectez d'eau les morceaux de sucre restants, portez à ébullition à feu doux, et laissez épaissir jusqu'à ce que ça devienne blond, mais faites attention, car cela fonce vite. Plongez alors rapidement le fond de la casserole dans l'eau froide et versez aussitôt dans un moule à charlotte de 16 cm de diamètre, en remuant pour le tapisser. Refroidissez en trempant dans l'eau fraîche : le caramel doit se fendiller partout. 3 Fouettez les œufs et ajoutez-les au lait infusé. Mélangez puis passez au chinois au-dessus du moule. Placez-le dans un bain-marie et enfournez pour 1 heure : ni l'eau ni la crème ne doivent bouillir ; la cuisson est à point quand une lame de couteau enfoncée au milieu ressort propre. 4 Laissez refroidir 3 heures dans le moule.

Soleil des Antilles

RECETTE PROPOSÉE PAR YOSBULL

Crème renversée coco

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 1 h 05 | Repos 30 minutes

- 5 œufs
- 10 g de beurre
- 40 cl de lait frais
- 400 g de lait concentré
- 40 cl de lait de coco
- 100 g de noix de coco râpée
- caramel liquide
- chapelure

1 Préchauffez le four à th. 5/6 – 175 °C. Dans un saladier, battez les œufs, puis ajoutez le lait concentré, le lait frais et le lait de coco, sans cesser de fouetter. Incorporez la coco râpée et mélangez. 2 Versez le tout dans un moule à manqué chemisé avec du caramel liquide, placez dans un bain-marie, et enfournez pour 50 minutes. 3 Laissez refroidir 30 minutes avant de démouler. Parsemez de chapelure et arrosez du beurre fondu. Enfournez pour 15 minutes.

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR SARAH

Quatre-quarts facile

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 45 minutes

• 3 œufs • beurre • sucre • farine • extrait de vanille • sel

1 Préchauffez le four à th. 5/6 – 160 °C. Pesez les œufs, et prenez le même poids de beurre, de sucre et de farine. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. 2 Dans une casserole, faites fondre le beurre. Dans une jatte, battez les jaunes avec le sucre, versez-y le beurre fondu et la farine peu à peu. 3 Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel, et incorporez-les délicatement à la préparation précédente. Parfumez la pâte avec de l'extrait de vanille. 4 Beurrez un moule à cake, et remplissez-le de l'appareil, puis enfournez pour 45 minutes. Surveillez bien la cuisson.

VARIANTES : parfumez la pâte aux zestes ou au jus de citron.

L'AVIS DES INTERNAUTES

POUPOUTCHOS : Très bon ! J'ai utilisé des cups en papier pour faire des minigâteaux. Après les avoir placés au deuxième niveau du four (en partant du bas), je les ai cuits à 160 °C à chaleur tournante pendant 32 minutes, puis, vers la fin, j'ai réduit à 150 °C, car certains brunissaient et d'autres non. Le résultat était bien doré à l'extérieur et bien cuit à l'intérieur.

SOS allergies

RECETTE PROPOSÉE PAR CHRISTELLE_2471

Quatre-quarts en muffins sans gluten

Pour 8 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 20 minutes

- **5 œufs**
- **200 g de beurre**
- **200 g de mélange de farines (au choix : de riz, de quinoa, de lupin, Maïzena…)**
- **200 g de cassonade**
- **50 g de poudre d'amande**
- **1 sachet de levure chimique**
- **pépites de chocolat**
- **sel**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Faites fondre le beurre dans une casserole, puis battez-le avec la cassonade, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et clair. 2 Ajoutez le mélange de farines, la poudre d'amande, la levure, les jaunes d'œufs, et mélangez bien, au fouet ou au robot. Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel et incorporez-les. 3 Ajoutez les pépites de chocolat dans la pâte, en répartissant bien, puis versez dans des moules individuels, et enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que ce soit cuit à cœur : une pointe de couteau enfoncée au centre doit ressortir sèche. Laissez refroidir avant de démouler.

VARIANTE : remplacez les pépites de chocolat par des fruits secs.

La déclinaison

Coulant tiède au chocolat

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 15 minutes

- 3 œufs
- 95 g de beurre
- 100 g de sucre
- 90 g de chocolat
- 50 g de farine

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Dans une jatte, faites fondre au bain-marie le chocolat, puis le beurre, en tournant doucement. Ajoutez le sucre, les œufs et la farine, sans cesser de tourner. 2 Répartissez dans 4 cercles à tarte posés sur la plaque ou 4 petits moules en aluminium, puis enfournez pour 6 minutes. 3 Servez avec une crème anglaise ou de la glace à la vanille.

L'AVIS DES INTERNAUTES
FRANCE_47 : J'ai ajouté 1 minute de cuisson aux 6 d'origine et, pour faciliter le démoulage, un moule à muffins en silicone, et le bon vieux truc du «beurrage-farinage». Rapide, facile et impeccable : on s'est régalés. Un vrai délice ! Au top !!

Choco-fruité

Coulant au chocolat au cœur de framboise

Pour 8 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 20 minutes

- 16 framboises (fraîches ou surgelées)
- 3 œufs
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 90 g de chocolat dessert
- 50 g de farine
- confiture de framboise
- sucre glace

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Faites fondre le chocolat et 95 g de beurre à feu doux dans une casserole ou au micro-ondes. Ajoutez le sucre, les œufs et la farine, et mélangez. 2 Répartissez la moitié de cette préparation dans 8 moules individuels enduits du beurre restant ou 8 petits moules en silicone. 3 Déposez au centre de chaque moule une généreuse cuillerée à soupe de confiture de framboise, puis recouvrez du reste de la préparation au chocolat. 4 Enfournez pour 12 minutes. Laissez tiédir. Déposez 2 framboises sur chaque coulant et saupoudrez de sucre glace. Vous pouvez les servir accompagnés d'une boule de glace.

L'AVIS DES INTERNAUTES
JEREM909 : Facile à faire, pas cher et, surtout, trop bon !

RECETTE PROPOSÉE PAR VIRGINIE_2697

Brioche au yaourt

Pour 5 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 3 h 55

• 2 œufs • 200 g de yaourt • 75 g de beurre mou • 500 g de farine • 60 g de sucre
• 1 c. à soupe de jus de citron • 1 sachet de levure de boulanger • 1,5 g de sel

1 Dans un saladier, mélangez les yaourts, les œufs, le beurre et le jus de citron, puis versez le tout dans le bol d'une machine à pain. 2 Ajoutez la farine, le sel, le sucre et la levure, puis placez le bol dans la machine, et choisissez le programme «pain sucré». 3 Une fois le programme terminé, sortez la brioche, et laissez-la refroidir sur une grille.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BEAPASTRISTE : Super bonne recette et moins riche que la classique. Pour ma part, en fin de première levée, j'ai ajouté du sucre perlé mis en forme, laissé lever une deuxième fois, et cuit au four. J'oubliais, par goût, j'ai ajouté un peu de cannelle. Pour, au final, obtenir un bon craquelin plus diététique.

La déclinaison

Gâteau au yaourt

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 30 minutes

• 1 citron non traité (zeste)
• 2 œufs • 1 pot de yaourt (20 cl)
• 3 pots de farine • 2 pots de sucre
• ½ pot d'huile
• ½ paquet de levure

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Brossez le citron sous l'eau chaude, et séchez-le. Râpez le zeste (réservez le jus pour une autre recette). 2 Dans un grand saladier, mélangez les ingrédients en les incorporant un à un. Commencez par la levure, puis continuez par le yaourt, l'huile, le sucre, la farine, les œufs, et terminez par le zeste. 3 Versez la pâte dans un moule à gâteau. Enfournez pour 30 minutes environ, le temps que ce soit cuit à cœur. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : enfoncée dans le gâteau, elle doit ressortir sèche.

L'AVIS DES INTERNAUTES
COOKIESDU44 : Excellent! Un classique très apprécié, puisque le gâteau a été complètement mangé du premier coup. J'ai mis de la fleur d'oranger à la place du zeste de citron. Merci pour cette recette très simple.

En direct des îles

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLINE_337

Île flottante sur ananas caramélisé

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 15 minutes | Décongélation 3 heures

• 1,2 kg d'ananas en morceaux surgelé • 1 citron non traité (jus) • 4 blancs d'œufs • 175 g de sucre semoule • 40 g de sucre vanillé

1 Faites décongeler les morceaux d'ananas dans un saladier durant 3 heures au réfrigérateur. Égouttez-les (mais gardez le jus) et faites-les caraméliser à feu moyen dans une casserole à fond épais avec 50 g de sucre. Surveillez bien la cuisson. 2 Lorsque l'ananas est bien doré, réservez 12 morceaux, et mixez grossièrement le reste. Si le mélange est vraiment trop épais à votre goût, ajoutez un peu de jus. Répartissez dans 4 grands verres, et réservez au frais. 3 Préparez le caramel : dans une casserole, portez à ébullition sans remuer 125 g de sucre, 7 cl d'eau froide et quelques gouttes de jus de citron. Quand la coloration se fait, remuez délicatement pour répartir le caramel. Dès qu'il a atteint la couleur désirée, ôtez du feu, et plongez le fond de la casserole dans l'eau glacée pour interrompre le processus.

4 Pour les décors en caramel, laissez parler votre imagination, dessinez des formes avec une cuillère directement sur du papier sulfurisé, et profitez-en aussi pour enrober les 12 morceaux d'ananas non mixés. Décollez délicatement une fois que le caramel a bien durci. 5 Préparez les îles flottantes : fouettez les blancs d'œufs en neige, tout en incorporant peu à peu le sucre vanillé. Dans une casserole d'eau frémissante, à l'aide de 2 cuillères à soupe, prélevez 8 quenelles de blanc d'œuf et faites-les pocher 15 secondes de chaque côté : elles doivent devenir brillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant. 6 Au moment de servir, déposez dans chaque verre empli de crème 2 îles flottantes, recouvrez de 3 morceaux d'ananas et terminez par les décors de caramel.

La déclinaison

Île flottante

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 20 minutes
Infusion 5 minutes

• ½ citron
• 4 œufs
• 60 cl de lait
• 110 g de sucre en poudre
• 80 g de sucre en morceaux
• 30 g d'amandes effilées
• 1 gousse de vanille
• 1 pincée de sel

1 Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans une casserole, portez à ébullition le lait avec la vanille. Laissez-la infuser 5 minutes, puis retirez-la. 2 Dans un grand bol, battez les jaunes avec 80 g de sucre en poudre, ajoutez au lait vanillé chaud puis remettez sur feu doux pour faire épaissir le mélange. Tournez sans arrêt avec une cuillère en bois et ne laissez pas bouillir : la crème est prise lorsque la mousse blanche en surface disparaît. Placez au réfrigérateur la préparation refroidie. 3 Dans un grand récipient, mettez à bouillir 2 litres d'eau. Pendant ce temps, montez les blancs en neige avec le sel, puis incorporez peu à peu le reste de sucre en poudre. 4 À l'aide de deux cuillères à soupe, formez des boules avec les blancs battus, et faites-les pocher dans l'eau frémissante, puis égouttez-les sur du papier absorbant 5 Dans une casserole, préparez un caramel blond avec le sucre en morceaux, un peu de jus du citron et 2 cuillerées à soupe d'eau. Durant la cuisson, faites dorer les amandes à la poêle. 6 Versez la crème froide dans un plat creux, déposez les îles dessus. Décorez avec des filets de caramel et les amandes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
RACHELMEAUX : Très facile, et délicieux. Avant, je faisais cuire les blancs dans le lait. Mais avec l'eau, c'est impeccable !

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIE

Tarte Tatin

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 45 minutes

- 8 pommes golden bien jaunes
- 100 g de beurre
- 1 rouleau de pâte feuilletée (toute prête ou faite maison)
- 100 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- cannelle en poudre

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Épluchez les pommes, coupez-les en deux dans la hauteur, et retirez-en les cœurs. 2 Dans un moule à tarte rond antiadhésif, directement sur le feu, faites fondre le beurre. Ajoutez le sucre en poudre, et réduisez le feu pour faire un caramel. 3 Pendant la cuisson, disposez en couronne les demi-pommes, face plate vers le bas, sur le caramel, et mettez-en une ou deux au milieu. Aplatissez de temps en temps avec une spatule, pour qu'elles pochent dans le caramel, qui ne doit pas devenir noir mais tout juste doré. 4 Hors du feu, saupoudrez les pommes de sucre vanillé et de cannelle, puis recouvrez de la pâte feuilletée en rabattant bien les bords. Enfournez pour 40 minutes. Retournez en démoulant et dégustez tiède.

RECETTE PROPOSÉE PAR FANNY_493

Tatin de pomme aux spéculoos

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 30 minutes | Repos 10 minutes

- 1,2 kg de pommes (des reinettes, si possible)
- 200 g de beurre à température
- 300 g de spéculoos
- 100 g de sucre cristallisé
- ½ c. à café de cannelle en poudre

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Épluchez les pommes, coupez-les en deux, et retirez le cœur. 2 Dans une grande poêle à bords hauts, faites fondre 100 g de beurre, saupoudrez du sucre cristallisé, ajoutez les demi-pommes, et faites-les dorer, en les retournant de temps en temps 3 Lorsqu'elles sont bien colorées, disposez-les dans une tourtière, face bombée vers le bas, en les serrant bien et en laissant autour une marge d'un demi-centimètre. Réservez. 4 Réduisez en poudre les spéculoos, incorporez-les au reste de beurre avec la cannelle. Parsemez les pommes de ce mélange, tassez légèrement pour le faire adhérer et enfournez pour 30 minutes. 5 Laissez tiédir la tarte 10 minutes. Servez tiède avec une boule de glace à la vanille.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SANDRINE_1695 : Effectivement, ce n'est pas forcément facile à présenter. Mais c'est tellement bon. Pour contourner la difficulté, j'ai essayé dans des moules individuels en silicone (genre, à muffins). Ajoutez, pourquoi pas, plutôt qu'une boule de glace, une crème anglaise? Effet garanti!

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIONLAKINE

Tarte au citron inratable (meringuée ou non)

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes | Cuisson 40 minutes + 15 pour la meringue

Pour la tarte : • 3 citrons non traités • 3 œufs • 75 g de beurre • 1 pâte sablée toute faite (meilleure que la pâte brisée) • 150 g de sucre
Pour la meringue : • 3 blancs d'œufs • 100 g de sucre glace • 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Dans une casserole, mettez le beurre à fondre à feu moyen. Pendant ce temps, râpez le zeste des citrons, puis pressez la chair en jus. 2 Dans un bol, battez ensemble les œufs et le sucre. Ajoutez les zestes, le jus et le beurre fondu. 3 Foncez un moule à tarte avec la pâte, piquez-la à la fourchette, versez-y l'appareil précédent (attention, c'est très liquide !), et enfournez pour 40 minutes : la tarte est prête quand la surface commence à caraméliser. 4 Ramenez la température à th. 5 – 150 °C. Préparez la meringue juste avant la fin de cuisson de la tarte : battez en neige bien ferme les blancs d'œufs et le sel, puis incorporez tout doucement le sucre glace. 5 Étalez largement sur la tarte cuite (débordez un peu, la meringue se rétractant légèrement en cuisant) et faites des pics sur la surface avec une fourchette. 6 Enfournez pour 10 à 15 minutes, et surveillez ! La meringue dore d'un seul coup !

L'AVIS DES INTERNAUTES
MAIVEG : Délicieuse ! Et effectivement inratable. À refaire…

RECETTE PROPOSÉE PAR SALSA212

Verrine tarte au citron

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 5 minutes

- 2 citrons non traités
- ¼ d'orange
- 1 œuf
- 20 g de beurre
- 80 g de sucre
- 16 galettes sablées
- 12 petites meringues
- 2 c. à café de fécule de maïs

1 Râpez le zeste d'un demi-citron, pressez tous les agrumes, puis mélangez le jus, le zeste et la fécule de maïs. 2 Incorporez le sucre et l'œuf, fouettez et ajoutez le beurre sans cesser de battre. Faites chauffer à feu doux dans une casserole, en tournant avec une cuillère en bois. Laissez cuire 3 minutes après le premier bouillon, en remuant toujours. 3 Écrasez les galettes au rouleau à pâtisserie, puis répartissez les miettes au fond de 4 verrines, et versez la crème tiède dessus. 4 Gardez au frais jusqu'au moment de servir. Décorez avec les meringues en morceaux.

RECETTE PROPOSÉE PAR DAMIEN_7

Petit pot indien (crème brûlée indienne)

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 1 h 10

- 4 jaunes d'œufs
- 30 cl de lait
- 25 cl de crème entière fluide
- 55 g de sucre
- 20 g d'amandes émondées
- 10 gousses de cardamome verte
- 10 gouttes d'arôme d'amande amère
- 5 pistils de safran
- sucre roux
- cannelle en poudre

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150°C. Broyez les amandes (au mortier ou au robot), ouvrez les gousses de cardamome et enfermez-les dans un sachet en gaze (ou un filtre à thé). 2 Portez à ébullition le lait, la moitié de la crème, le safran, les amandes et la cardamome. Ôtez du feu, laissez infuser 10 minutes, puis retirez le sachet de cardamome et ajoutez l'amande amère. 3 Battez vigoureusement les jaunes d'œufs et le sucre. Versez l'infusion dessus, mélangez et laissez refroidir, puis ajoutez le reste de la crème. 4 Parsemez le fond de 4 petits pots de quelques graines de cardamome (les petites graines noires à l'intérieur de la gousse), et remplissez aux trois quarts du mélange refroidi. 5 Placez les pots dans un bain-marie, et enfournez pour 45 minutes. Sortez et laissez tiédir les crèmes, puis réglez le four sur la position gril. 6 Au moment de servir, mélangez du sucre roux et de la cannelle, saupoudrez-en les crèmes, et enfournez pour 5 minutes, afin de les caraméliser.

Crème brûlée simple

Pour 3 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 40 minutes

- 3 jaunes d'œufs • 25 cl de crème liquide • 10 cl de lait (entier si possible)
- 50 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à café de sucre roux

1 Préchauffez le four à th. 4 – 120°C. Dans une jatte, battez ensemble le lait, la crème et les jaunes d'œufs, les sucres (en poudre et vanillé). 2 Répartissez dans 3 petits ramequins, et enfournez pour 35 minutes. 3 Réglez le four sur position gril puis saupoudrez les crèmes du sucre roux et enfournez pour 5 minutes environ, le temps que ça caramélise sans brûler.

VARIANTES : remplacez le sachet de sucre vanillé par une dosette de vanille liquide. Pour le parfum, vous pouvez ajouter un zeste de citron râpé, de l'anis (très peu), pour faire « à la catalane », ou de la fleur d'oranger. Ma variante préférée : quelques gouttes d'amaretto. Pour ceux qui en sont équipés, passez les crèmes au fer au lieu du gril.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BRUNIE : Meilleur qu'au resto, en effet, mais il faut adapter le temps de cuisson. J'ai fait cuire les miennes plus de 2 heures à 100°C, et c'était parfait ! Si elles sont liquides, c'est qu'elles ne sont pas cuites.

La déclinaison

RECETTE PROPOSÉE PAR NANOUMELIE

Gâteau moelleux marbré vanille chocolat

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 35 minutes

- 3 œufs
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 50 g de beurre
- 200 g de farine
- 150 g de sucre en poudre
- 100 g de chocolat noir ou pâtissier
- 1 paquet de sucre vanillé
- 1 paquet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Au robot, mélangez la farine, 40 g de sucre en poudre, la crème fraîche, les œufs, la levure et le sel. 2 Dans une casserole, faites fondre le chocolat noir cassé en morceaux avec 40 g de beurre, et incorporez-les à la moitié de la pâte. 3 Dans un moule à gâteau préalablement enduit du beurre restant (personnellement, je mets du papier sulfurisé, ça cuit tout aussi bien, et ça n'accroche pas au moule lors du démoulage !), versez les deux pâtes en alternant les goûts selon l'envie. 4 Saupoudrez du sucre vanillé et enfournez pour 30 minutes, le temps que le gâteau soit cuit à cœur : une pointe de couteau enfoncée ressortant sèche vous le dira !

Pour les fous de fruits

RECETTE PROPOSÉE PAR LODYEE

Cheesecake marbré aux fruits rouges

Pour 8 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 1 h 10

Pour le fond : • 50 g de beurre mou • 125 g de spéculos • 60 g de poudre d'amande
Pour la garniture : • 4 œufs • 600 g de fromage blanc (faisselle) • 20 cl de crème fraîche • 200 g de sucre • 1 c. à café d'extrait de vanille
Pour le coulis : • 250 g de myrtilles surgelées • 60 g de sucre

1 Préchauffez le four à th. 4/5 – 140 °C. Préparez le coulis : dans une casserole, faites chauffer les myrtilles et le sucre. Mixez et passez au chinois, puis remettez sur le feu 5 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu. Laissez refroidir. 2 Préparez le fond : dans une jatte, émiettez les spéculoos, ajoutez la poudre d'amande et le beurre, puis mélangez intimement. Tapissez de papier sulfurisé le fond d'un moule d'environ 22 cm et garnissez-le de cette préparation en tassant bien. 3 Préparez la garniture : dans un saladier, travaillez ensemble le fromage blanc, la crème, les œufs, le sucre et la vanille. Versez sur le fond. 4 Nappez le tout du coulis de fruit et passez une pointe de couteau dans le mélange pour créer les marbrures. Enfournez pour 1 heure, jusqu'à ce que la garniture soit figée, puis réservez au frais.

VARIANTE : ce gâteau peut aussi se faire avec d'autres fruits, mûres ou framboises par exemple.

Petit manuel secret de la CHIMIE CULINAIRE

Pourquoi la mayo ne prend-elle pas ? Pourquoi l'eau gazeuse attendrit-elle les viandes ? La réaction de Maillard, quèsaco ? Marmiton vous fait partager les secrets des (al)chimies les plus courantes en cuisine et vous dévoile les astuces pour que les ingrédients obéissent au doigt et à l'œil… Tout s'explique ! Par Hélène Natale

Chapitre 1

Des liquides aux mille prodiges

Même s'ils trouvent généralement leur place dans nos verres, ces fluides sont de vrais magiciens en cuisine! Voilà ce qu'ils font le mieux et comment.

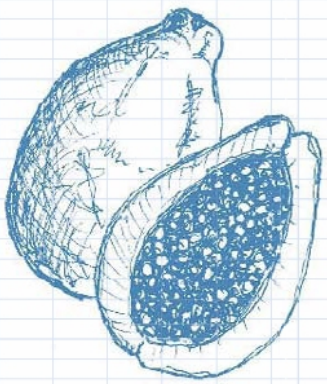
1 Eau gazeuse et bière, ça bulle pour eux!

Des pâtes à crêpes ou à beignets croustillantes

Optez pour de l'eau pétillante ou de la bière pour rendre ces douceurs plus légères et obtenir un petit côté croustillant. Pour la pâte à crêpes ou à beignets, divisez la quantité de lait en deux, et remplacez le reste par de la bière ou de l'eau gazeuse pour compléter la recette. En cuisinant avec de l'eau plate, le dioxyde de carbone (CO_2) est apporté par les levures. Avec de l'eau déjà pourvue en CO_2, la chimie de la cuisson se trouve renforcée: le CO_2 emprisonné dans la pâte pendant le pétrissage se dilate (comme tout gaz sous l'effet de la chaleur) et aère la pâte, lui donnant plus de légèreté.

Des viandes très tendres

Glissez de la bière ou encore de l'eau pétillante dans la marinade d'une viande rouge. Vous pouvez également, par la suite, en arroser la viande pendant la cuisson. Résultat? Des chairs tendres qui fondront dans la bouche. Pourquoi? La viande contient une protéine de structure fibreuse: le collagène. Faire fondre cette protéine aura pour effet d'attendrir considérablement les chairs. Le bicarbonate possède cette propriété, mais l'eau gazeuse, tout simplement, fera aussi bien l'affaire! Cependant, selon le chef Thierry Marx, une marinade de cinq minutes ne constituera qu'un assaisonnement de surface. Pour que les molécules aromatiques pénètrent le réseau de collagène (poissons et viandes) ou la cellulose (légumes) il faut plus de temps. Comptez entre quatre et douze heures pour les viandes rouges (bœuf, agneau, gibier), quatre et six heures pour la volaille et le porc, trente et soixante minutes pour les poissons, crevettes et pétoncles.



Les fraises qui pétillent de Thierry Marx

Recette extraite de son ouvrage, coécrit avec Raphaël Haumont, «Le Répertoire de la cuisine innovante»

Introduisez de l'eau minérale gazeuse et des fraises dans un siphon. Insérez 2 cartouches de CO_2 et laissez au froid pendant au moins 3 heures. Videz le gaz du siphon et ouvrez pour récupérer les fraises. Servez aussitôt. Le gaz étant piégé dans les fibres et l'eau des fruits, ces derniers sembleront pétillants en bouche.

Une astuce en plus!

Faites mariner vos viandes dans un jus de papaye, ananas ou kiwi, car les enzymes présentes en grand nombre dans ces fruits ont la particularité d'assouplir les tissus!

Une astuce en plus !

Pour ne pas gâcher tout un citron quand quelques gouttes suffisent, percez un trou dans le fruit à l'aide d'une aiguille à tricoter. Ensuite, gardez-le tel quel au réfrigérateur.

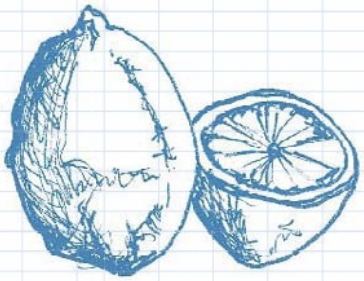
Les légumes bien verts
La cuisson des légumes avec de l'eau pétillante se pratique de plus en plus chez les chefs ! Le principe est le même que pour une cuisson à l'eau plate : ajoutez 1 pincée de sel au moment de jeter vos légumes, et réduisez le feu. Les minéraux contenus dans l'eau gazeuse ont la particularité de faire fondre la cellulose des légumes, donc de les rendre plus fondants, et de fixer la couleur verte. D'autre part, la cuisson de légumes secs s'en trouvera accélérée.

Réserve de glaçons
Grosse fiesta en perspective et besoin d'un max de glace pour rafraîchir les boissons ? Pour éviter qu'ils ne collent entre eux, démoulez-les à l'avance, arrosez-les d'eau gazeuse et placez-les dans un saladier au congélateur.

2 Dans le citron, tout est bon !

Désinfectant, détartrant, blanchissant, détachant, antioxydant… Tour d'horizon des vertus que recèle le « fruit d'or », autant dans son jus que dans sa pulpe.

Du chou rouge très rouge
Tout comme les myrtilles et autres végétaux de couleur rouge, ses pigments sont très sensibles au pH de l'environnement. Plus l'acidité diminue, plus sa couleur vire au bleu sombre. Aussi, pour des salades de chou ou de fruits qui gardent leur belle couleur, acidifiez-les dès la préparation avec un jus de citron. De même pour éviter l'oxydation et conserver plus longtemps fruits et légumes, frottez la partie qui n'est plus protégée par la peau avec un citron coupé, cela leur évitera de noircir.



Du riz bien blanc
Pour que le riz reste blanc immaculé, ajoutez quelques gouttes de citron à l'eau de cuisson.

Des confitures au top
Pour aider à la prise dans l'élaboration des confitures, le jus de citron est très efficace. Le secret d'une bonne texture réside dans les relations qui s'établissent entre la pectine des fruits et le sucre. Et il est prouvé que l'acidité augmente cet effet gélifiant. Bon à savoir : cette réaction chimique est réversible.

Une astuce en plus !

Pour raviver un citron un peu sec, et pour qu'il donne plus de jus, trempez-le dans de l'eau vinaigrée. S'il n'est pas très mûr, plongez-le quelques instants dans de l'eau chaude, il sera plus juteux.

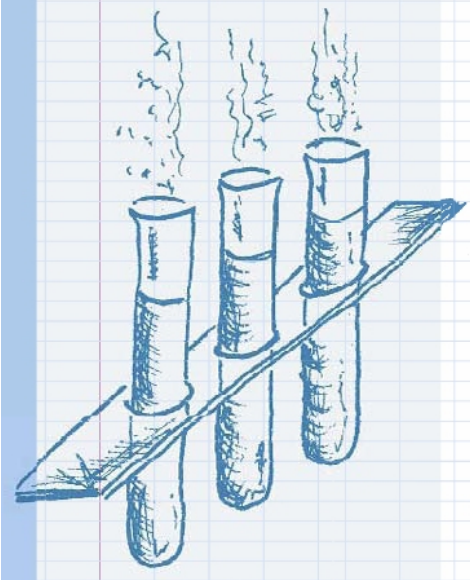
TOUT S'EXPLIQUE : les eaux minérales ou gazeuses

L'eau est le constituant principal des aliments, et pas seulement des fruits et des légumes ! À titre d'exemple, elle est présente à 78 % dans une truite, 60 % dans la viande de bœuf, 90 % dans le blanc d'œuf… Ainsi, la texture des aliments sera directement influencée par leur teneur en eau, et la qualité de l'eau de cuisson primordiale en cuisine. Thierry Marx conseille d'ailleurs aux restaurateurs de cuire le plus souvent possible les aliments avec de l'eau minérale en bouteille, car elle assure une constance des saveurs (l'eau du robinet n'a pas toujours le même goût selon son traitement en station d'épuration). Et à ceux qui rétorquent que cuisiner avec de l'eau en bouteille relève d'un snobisme, le chef répond qu'au contraire cela responsabilise le cuisinier sur sa gestion du budget et empêche le gaspillage de centaines de litres d'eau utilisés lors de la cuisson à l'anglaise.

L'eau gazeuse, quant à elle, est une eau de source pourvue en minéraux dans laquelle se trouve du dioxyde de carbone (CO_2), qui, au contact du liquide, se transforme en gaz. On trouve également du CO_2 dans la plupart des boissons à bulles, comme la bière ou encore le champagne.

Chapitre 2

Sauces et émulsions, une question de cohésion



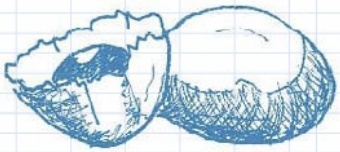
Béarnaise, hollandaise, mayonnaise, vinaigrette… À cause de leur consistance capricieuse, ses sauces rebutent les cuisiniers débutants. Petite révision des processus de base, afin de comprendre leur structure, les réussir du premier coup ou, si nécessaire, les rattraper!

1 Quand la mayonnaise nous gonfle…

Cette sauce est le résultat d'une émulsion qui s'effectue entre l'eau et l'huile, avec le concours du jaune d'œuf qui tient le rôle de tension actif par sa teneur en lécithine. L'huile vient se loger dans l'eau contenue dans le jaune (composé de 50 % d'eau), d'où l'importance de manœuvrer délicatement mais fermement le fouet!

Si la mayo ne prend pas

Ajoutez un peu d'eau tiède pour relancer le processus chimique, et fouettez énergiquement. Il arrive également qu'elle tourne, car les ingrédients sont trop froids. Dans ce cas, laissez quelques instants l'huile revenir à la surface puis transvasez-la dans un récipient, et recommencez l'opération pour que les molécules se remettent au travail et se regroupent dans de meilleures conditions!



Frais, les œufs!

Un point essentiel pour la réussite. En effet, les molécules de tensio-actifs (les lécithines) qui agissent sur l'épaississement sont de meilleure qualité quand les œufs sont frais. En vieillissant, elles se décomposent en molécules de cholestérol, et la bonne prise de la mayo devient plus délicate.

2 Ça tourne vinaigre?

Comme la mayo, la vinaigrette a parfois tendance à prendre quelques libertés… Et la belle homogénéité entre l'huile

Une astuce en plus!

Une échalote émincée très fin et confite au moins trente minutes dans le vinaigre avant d'y ajouter l'huile et les autres aromates, voilà le secret d'une vinaigrette bien faite!

Une astuce en plus !

Vous n'allez pas servir la sauce immédiatement ? Réservez-la dans une bouteille Thermos, cela évite de la réchauffer et de prendre le risque de la voir tourner…

et le vinaigre vole en éclats, ou plutôt en gouttelettes, chacun dans son coin du bol, et ils refusent de fusionner.

Vinaigrette parfaite

Pour obtenir un assaisonnement homogène, ce n'est pas sorcier ! Ce sont généralement les grains de sel qui empêchent le mélange huile et vinaigre de se marier en toute osmose. Prenez soin de dissoudre le sel dans le vinaigre, la vinaigrette devrait alors ne plus jamais tourner, ni vous faire tourner en bourrique !

3 Séance de rattrapage pour sauces chaudes

La sauce peut (mal !) tourner de différentes façons, voici des astuces toutes simples pour lui faire reprendre le droit chemin.

La température, gage de réussite

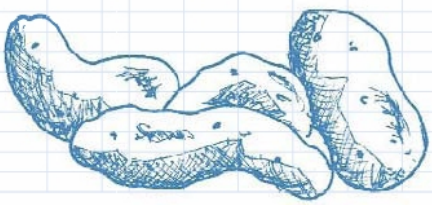
Pour les émulsions chaudes, le tour de main consiste à ne pas trop chauffer la préparation – qui arrive au top de sa viscosité juste avant l'ébullition –, sous peine de la voir entamer un processus de liquéfaction. Si les gouttelettes de beurre s'agglutinent ou qu'une couche de gras se forme en se dissociant du reste de la sauce, retirez la casserole du feu, laissez refroidir en ajoutant 1 cuillerée d'eau froide, et battez très fort. Si les protéines de jaunes d'œufs s'agglomèrent et que des grumeaux apparaissent, toujours hors du feu, utilisez le mixeur. À défaut de déclencher un processus chimique, il va broyer mécaniquement les grumeaux.

Filet de vinaigre et jus de citron ?

Jus de citron pour la hollandaise, vinaigre pour la béarnaise… Que penser de ces trucs de grand-mère pour rattraper les sauces ? D'après les expériences d'Hervé This, grand sorcier de la cuisine moléculaire, leur acidité participe à la stabilisation de la texture. En ajouter pour rattraper une sauce, pourquoi pas, mais il semblerait que ce soit surtout leur teneur en eau qui agisse. Aussi, si votre sauce est déjà assez acide, de l'eau fera très bien l'affaire.

Les pommes de terre à la rescousse

On met à profit la teneur en amidon pour rattraper les sauces ! Pour une belle béchamel, mélangez-la avec une moitié de pomme de terre crue au bout de la fourchette. Pour un beau gratin dauphinois, ne lavez pas les pommes de terre une fois coupées en fines rondelles, vous les priveriez de leur amidon, très utile pour donner du liant à votre plat.



TOUT S'EXPLIQUE : Des liaisons (pas) dangereuses

LA FARINE ET L'AMIDON

La farine est composée de sucres complexes (glucose) qui forment des petits grains nommés « amidon ». Avec la chaleur, l'eau s'introduit progressivement dans ces grains, gonfle et forme des gels nommés « empois ». La viscosité maximale est atteinte juste avant l'ébullition. Ainsi pour toutes les sauces liées avec de la farine, on prendra garde de ne pas trop les faire chauffer au risque de voir un processus de fluidification se remettre en marche par une trop grande agitation des molécules et une désintégration de l'amidon.

L'ŒUF

De nombreuses sauces sont préparées en introduisant dans un jus aqueux (froid ou tiède) des jaunes d'œufs que l'on fouette en chauffant pour faire épaissir la préparation. Le jaune d'œuf libère ses molécules tensio-actives dans la solution (comme au début d'une mayonnaise). Puis en ajoutant et en fouettant la matière grasse, le beurre par exemple, les gouttelettes de graisse se recouvrent de ces molécules tensio-actives. La chaleur, de son côté, agit sur les protéines de l'œuf et contribue également à l'épaississement. Une astuce de chef : même dans le cadre d'une liaison à l'œuf, ajoutez 1 pincée de farine ! Son amidon se dissout doucement dans la sauce et empêche les protéines de l'œuf de faire des grumeaux.

Dans ces deux exemples de liaison, la sauce doit contenir une quantité d'eau suffisante (attention avec la chaleur, elle s'évapore !) pour que les molécules s'hydratent et puissent jouer leur rôle d'épaississant.

Chapitre 3

Le mystère des cuissons

À l'eau, à la vapeur, sauté, rissolé, au micro-ondes… Quel que soit le matériel utilisé, la cuisson des aliments induit de grandes transformations. Mieux les connaître, c'est mieux les maîtriser !

1 Le grillé sur la sellette

Chaque cuisson est un processus à manier avec précaution, car elle doit être adaptée au type d'aliment. Dans la majorité des cas, les cuissons longues et douces sont à privilégier. Pourquoi ? Parce que la fameuse réaction de Maillard (voir page de droite), le simple brunissement (jusqu'au noircissement) des aliments grillés engendre une kyrielle de conséquences : perte d'acides aminés, dégradation de la vitamine C (à partir de 60 °C, elle disparaît petit à petit), destruction de la vitamine D à 110 °C, disparition de vitamines des fruits et des légumes à 90 °C seulement. Vive la cuisson vapeur donc !

Et le micro-ondes ?

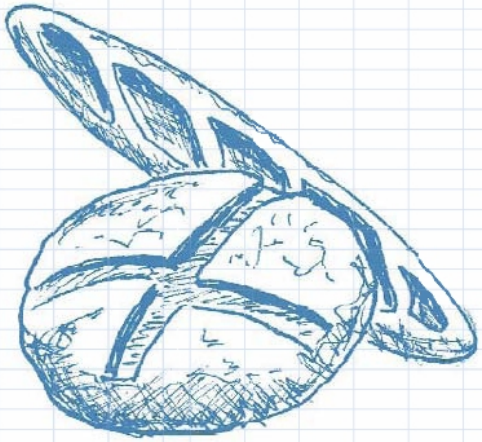
Petite piqûre de rappel : dans ce type de four, ce sont des ondes magnétiques qui cuisent l'eau contenue dans les aliments. La préparation d'un caramel, par exemple, dont les ingrédients se limitent à de l'eau et du sucre, est donc tout à fait possible !

Des viandes à point

Primo, on évite de les saler avant la cuisson pour prévenir une perte d'eau importante, cette eau, si précieuse pour éviter les écueils de la réaction de Maillard. Lors d'une grillade, par exemple, qui se fait à température très élevée (entre 140 °C et 180 °C), les aliments pauvres en eau brunissent très rapidement. Veillez surtout à ce qu'ils ne prennent pas feu, pour éviter la libération de molécules nocives pour la santé, ce qui arrive en fin de réaction. En effet le changement de couleur de la réaction de Maillard s'accompagne d'une production d'acrylamide, une molécule reconnue par l'OMS comme présentant un risque pour la santé humaine. Alors, mettez de côté les aliments carbonisés, d'ailleurs ils sont la plupart du temps amers et sans intérêt gustatif.

La cuisson du beurre, pour ou contre ?

Le résultat des dernières recherches de l'Institut polytechnique LaSalle, à Beauvais, est sans appel : vous ne risquez rien à cuisiner au beurre. Cette étude montre que lorsque l'on chauffe le beurre jusqu'à le faire brunir, le taux de molécules nocives n'augmente que faiblement. Il est même très inférieur à celui que l'on relève dans les poudres de cacao ou encore dans les céréales transformées. Donc, ne vous privez pas d'une délicieuse raie au beurre noir, de temps à autre !



Secret de boulanger pour un bon pain
Particulièrement concernée par la réaction de Maillard, la cuisson du pain est tout un art. L'astuce pour éviter le brunissement intempestif s'appelle « le coup de buée » : elle consiste à jeter un peu d'eau dans le four préchauffé avant d'enfourner. Cette vapeur permet à la croûte de se former seulement quand le pain est bien gonflé sous l'action du gluten et de la chaleur.

2 Quelques autres secrets de cuisson

Soufflés et meringues, ils sont à bloc !
Le principe du soufflé illustre parfaitement l'importance des réactions qui se trament pendant la cuisson. Voilà tout d'abord son processus de cuisson : les protéines des blancs d'œufs qui tapissent les bulles d'air introduites lors de la montée en neige coagulent et forment une armature rigide en piégeant les bulles d'air qui ont pris du volume sous l'action de la chaleur. Si l'on ouvre le four pendant la cuisson, alors que les protéines d'œuf n'ont pas encore coagulé… Pouf ! Il retombe. Voilà donc nos conseils pour un soufflé ou des meringues impeccables : des blancs d'œufs très fermes (avec plein de bulles d'air), un passage sous le gril quelques instants avant cuisson, laquelle doit privilégier une chaleur venant du fond du four, pour ne pas perturber la prise de volume. Et la porte du four doit rester fermée !

Des tartes pas tartes
Pour éviter que votre fond de tarte se transforme en buvard, badigeonnez le fond et les côtés avec un blanc d'œuf, et jetez l'excédent. Sous l'action de la chaleur, il se transformera en une fine couche de gel sans goût et imperméable. Le résultat est bluffant et invisible !

Pâtes et riz… Ils ne collent jamais
Contrairement à une idée reçue, il est inutile de mettre de l'huile dans l'eau de cuisson. Non soluble dans l'eau, elle se contentera de rester à la surface et n'aura aucune efficacité ! Glissez plutôt 1 cuillerée à café de vinaigre : l'acide modifie la charge électrique des protéines et contribue à la répulsion des pâtes entre elles.

Les œufs et le vinaigre, une histoire d'amour
Du vinaigre (de l'acide donc) ajouté dans l'eau des œufs accélère la coagulation des parties en contact avec l'eau. Ainsi le blanc coagule rapidement et maintient le jaune à l'intérieur. Une chimie bien utile pour les œufs pochés, qui voient leur blanc se cuire rapidement et ainsi maintenir le jaune à l'intérieur. En cas de fissure pendant la cuisson des œufs à la coque, elle sera immédiatement colmatée par le même procédé.

Le pop-corn, une cuisson moléculaire explosive !
Difficile de les rater, car on n'a rien à faire ! Tout est une question d'eau. En effet, même séché, le maïs contient un peu d'eau qui, avec la chaleur, se transforme en vapeur. Or 1 gramme d'eau se transforme en 1 litre de vapeur. Le grain de maïs retient la pression tant qu'il le peut avant de craquer. Et le tour est joué !

TOUT S'EXPLIQUE : la réaction de Maillard

Exposée pour la première fois il y a plus d'un siècle, cette réaction décrit la réaction chimique qui donne la couleur brune et la saveur appétissante de la croûte de pain, du café torréfié et des viandes grillées. Cette transformation chimique concerne les sucres et les protéines (ou acides aminés). Les deux types de molécules entrent en interaction grâce à la chaleur et, après des mécanismes assez complexes, deux nouveaux produits se forment : des pigments responsables de la couleur brune et des molécules aromatiques. Les principaux paramètres qui influent sur la réaction sont la température, qui joue sur la vitesse de la réaction et son importance, mais aussi les matières premières, les matières grasses et l'eau.

Chapitre 4

Des cristaux pleins de génie

Nos grands-mères avaient raison ! Le bicarbonate de soude, le sel, le sucre et leurs multiples utilisations sont bien souvent ignorés des nouvelles générations. Il est temps de redécouvrir leurs qualités.

1 Bicarbonate : ce n'est pas de la poudre de perlimpinpin !

Le bicarbonate de sodium, qu'on nomme aussi « de soude » ou « alimentaire », est utilisé par l'homme depuis plusieurs millénaires. Cette poudre 100 % écolo est fine, blanche, sans odeur, biodégradable et soluble dans l'eau. C'est la poudre magique par excellence !

Avec les légumes

Grâce à son action sur la cellulose, le principal constituant des parois des végétaux, 1 cuillerée de bicarbonate de soude dans 1 litre d'eau suffit pour des légumes fondants qui gardent leur couleur. Il faut également savoir que les légumes secs cuits dans des eaux calcaires durcissent, car le calcium colle à leur enveloppe. Là encore, le bicarbonate de soude rend l'eau basique et favorise ainsi la séparation des pectines contenues dans les parois des cellules végétales.

Trop acide ou trop amer ?

Grâce à son pH d'environs 8,4, le bicarbonate est basique. Il a donc le pouvoir de neutraliser l'acidité d'un plat (ainsi que de l'estomac, d'ailleurs !) sans changer son goût, comme le ferait le sucre.

Gâteaux gonflés

Mêlé au lait ou porté à des températures supérieures à 70 °C, le bicarbonate réagit en libérant du dioxyde de carbone (CO_2). Il fait gonfler les pâtes et rend le biscuit plus moelleux.

2 Il met son petit grain… Le sel

Il est utilisé depuis la préhistoire pour conserver les aliments et les assaisonner, mais ses vertus sont bien plus impressionnantes…

Boissons fraîches !

Pour refroidir rapidement une bouteille d'eau, si vous ne possédez pas de congélateur, placez-la sur un lit de glace pilée, et ajoutez du gros sel. En effet, pour se dissoudre, le sel a besoin d'énergie. Il la puise dans la glace faisant chuter la température très rapidement.

Blancs en neige mous

D'après beaucoup de livres de cuisine, 1 pincée de sel faciliterait la levée de la mousse. Comment l'expliquer ? Les ions du sel viennent entourer les protéines et aident à leur coagulation. Cependant leur action est très infime…

On sale quand ?

Pour les cuissons lentes ou dans de grandes quantités d'eau, comme pour les pâtes, le riz, les pommes de terre, il est recommandé de saler l'eau en début de cuisson afin que le sel puisse arriver jusqu'au cœur des aliments par la réaction de diffusion. En revanche, pour les cuissons plus courtes, comme celles des viandes et poissons, quelques pincées de fleur de sel au moment de servir permettront de relever les saveurs dans toute leur puissance.

TOUT S'EXPLIQUE : le bicarbonate de sodium

On le trouve en grande surface ou en pharmacie à un prix très abordable (de 3 à 5 € les 500 g). Une partie de sa composition est issue du natron (carbonate de sodium issu des lacs salés) et le reste est le fruit d'un processus mettant en scène du sel (chlorure de sodium) et de la craie. Soluble dans l'eau, avec un pH basique de 8,4, et aliment tampon, ses multiples propriétés le transforment en vraie poudre magique au contact des autres molécules. Attention cependant, en raison de sa composition, pensez à limiter le sel dans le reste de la préparation quand vous l'utilisez !

LE SEL

Qu'il soit gros, fin, gris, fleur, de l'Himalaya… Le chlorure de sodium est récolté sur les littoraux ou extrait de gisements. Les sels sont naturellement riches en minéraux et en oligoéléments, sauf le sel raffiné, qui a été lavé de tous ses minéraux et qui ne contient quasiment que du chlorure de sodium. En biologie, il n'est pas considéré comme un exhausteur de goût mais comme un modificateur de saveur : il modifie les charges électriques de nos cellules réceptrices, active le sens du goût et fait saliver.

La rubrique en vrac

Chapitre 5

Quelques petites astuces pour vous faciliter la cuisine du quotidien… Rattraper un plat trop vinaigré ou acide, obtenir une chantilly extra ferme… Suivez le guide!

1 Trop d'acidité ?

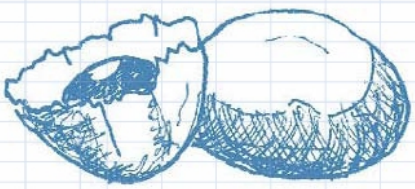
Pour diminuer l'acidité d'une préparation sucrée… On ajoute du sucre. Sachez que cela ne modifie pas le pH, mais la sensation en bouche. Et c'est le plus important. Pour vos préparations salées, optez sans hésiter pour 1 pincée de levure chimique!

2 Un bouillon clair et sans impuretés

Placez la viande dans l'eau froide, et portez-la doucement à ébullition, l'albumine contenue dans les chairs se dissoudra pour coaguler à la surface du bouillon, elle sera alors plus facilement filtrée avec une passoire ou une écumoire.

3 Un plat trop salé ?

Les grand-mères conseillent de glisser dans les préparations pour lesquelles vous avez eu la main lourde, une pomme de terre crue coupée en deux (et épluchée), son amidon absorbera une partie du sel.



4 Fouettez la crème bien froide

La crème du lait contient des gouttes de matière grasse mais aussi de l'eau. Comme vous le savez, en fouettant la crème on obtiendra, d'une part, du beurre et, d'autre part, un résidu liquide, le petit-lait, qui est en fait l'eau rendue par la crème. Si vous voulez obtenir une chantilly bien prise, placez la crème au froid, la graisse cristallisera plus facilement autour des bulles d'air, introduites par l'action de fouetter.

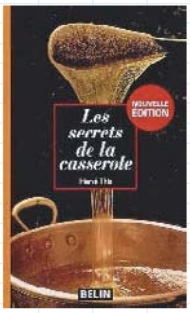
5 Crèmes glacées ni trop dures ni trop molles

Pour les obtenir fermes mais onctueuses, il faut casser rapidement les petits cristaux d'eau de la crème anglaise, qui constitue la base de la recette, et refroidir le mélange très vite et de manière ininterrompue. Pour cela la sorbetière reste essentielle. Sinon, comme les grands chefs, on peut utiliser de l'azote liquide… Mais ce n'est pas donné à tout le monde

Chapitre 6

Envie de parfaire vos connaissances ?

Pour que la chimie alimentaire vous livre tous ses secrets, la rédaction vous conseille de plonger dans ces ouvrages.



Best-seller du pape de la physique-chimie des aliments

Comment préparer plus de 20 litres de mayonnaise à partir d'un seul jaune d'œuf ? En explorant la physique des émulsions. Comment obtenir un bon rôti ? En empruntant à la chimie ses études des sucres et des acides aminés. Comment obtenir de bonnes gelées ? En reprenant les résultats récents de la physico-chimie des gels. Bluffant, ce livre écrit par Hervé This, physico-chimiste à l'Institut national de la recherche agronomique (Inra), permet d'explorer au travers d'exemples concrets une nouvelle approche de la cuisine, où les sciences de la physique et de la chimie font bon ménage avec le goût. À noter que l'auteur est membre de l'Académie nationale de cuisine et de l'Académie nationale du chocolat et de la confiserie.

« Les Secrets de la casserole » par Hervé This, éd. Belin, 21 €.

À NOTER *Le nouveau cheval de bataille culinaire d'Hervé This, la cuisson note à note, ou la réalisation de mets à partir de composés purs et mélangés habilement, fait l'objet de son dernier ouvrage, toujours aux éditions Belin.*

Tendances et innovations

Comment ça cuit, pourquoi ça monte, ça tient ou ça coagule ? À travers cet ouvrage, Thierry Marx, l'un des plus grands spécialistes français de la cuisine moléculaire, et le physico-chimiste Raphaël Haumont proposent aux curieux de plonger en plein cœur de la structure des aliments. Un tour d'horizon des techniques, des outils et des ingrédients via des définitions accompagnées de schémas, et de nombreuses recettes et pistes culinaires pour innover. Grâce à ce répertoire moderne de la cuisine, le lecteur pourra maîtriser les produits, mais aussi sublimer les saveurs grâce à la complémentarité des deux auteurs qui relient la grande cuisine et les processus physico-chimiques mis en jeu durant la préparation des mets.

« Le Répertoire de la cuisine innovante », par Thierry Marx et Raphaël Haumont, éd. Flammarion, 15,50€.

Le plein d'associations détonantes

Pourquoi le mélange citron et câpres est-il particulièrement explosif, les poissons blancs sont-ils tous sublimés par le lait de coco ? Pourquoi la saveur de la carotte est-elle accentuée par l'ajout de persil ou de panais ? Niki Segnit, auteure de cette véritable petite bible de partenariats gourmands détaille 99 ingrédients en 980 paires de saveurs réussies avec, en prime, 250 idées de recettes, classées dans une liste de 16 déclinaisons de saveurs aux noms parfois inattendus (torréfiées, carnées, fromagères, terreuses, moutardées, saumurées et salées, vertes et herbacées…). Niki Segnit nous entraîne à la découverte d'un monde de goûts et d'associations qui font saliver et frétiller les palais.

« Le Répertoire des saveurs », par Niki Segnit, éd. Marabout, 25€.

Vous souhaitez :

- ✓ vous abonner
- ✓ commander des anciens numéros
- ✓ changer d'adresse
- ✓ offrir un abonnement

C'est par ici :

www.marmiton.org/magazinemarmiton

StudioliVerte

Complétez vite votre collection !

N°3 RECETTES À PRIX TOUT DOUX

N°4 RECETTES DE FÊTES !

N°7 RECETTES FACILES ET EXPRESS !

N°8 RECETTES POUR LES RÉVEILLONS

BON DE COMMANDE

A retourner à Marmiton - Anciens numéros - B945 60643 Chantilly Cedex
TÉL : **03 44 62 52 02** (prix d'un appel local) - FAX : **03 44 52 44 25**

Je commande les anciens numéros au prix de 7 € par exemplaire commandé, frais de port inclus*

je choisi le(s) magazine(s)

☐ N°3 x ..... nb. ex. ☐ N°7 x ..... nb. ex.
☐ N°4 x ..... nb. ex. ☐ N°8 x ..... nb. ex.

Ma commande

Nombre exemplaires ..... x 7€ = ... Montant total de ma commande

Mes coordonnées :

NOM : .....
PRÉNOM : .....
ADRESSE : .....
..... CODE POSTAL : |_|_|_|_|_|
VILLE : .....
TÉLÉPHONE : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E MAIL : ..... @ .....

Mon règlement : VPC09

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton.

☐ CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration : |_|_| |_|_|

Code Crypto : |_|_|_| (les 3 chiffres au dos de votre CB)

Date et signature obligatoires

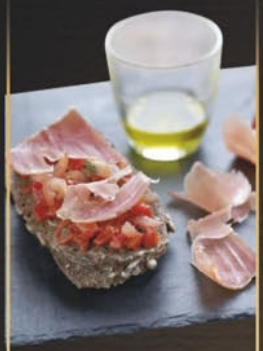
* En France métropolitaine uniquement.

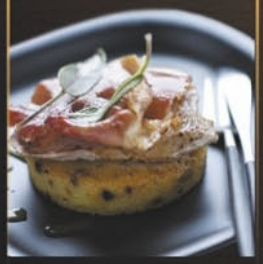
Offre valable jusqu'au 30/04/2013 pour la France métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 344 62 52 02. Le ou les numéro(s) commandé(s) vous seront envoyés dans un délai de 3 semaines environ après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

☐ **Oui**, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

Succombez à la tentation du Jambon Serrano Aoste Sélection

Aoste Sélection





Un jambon
au goût puissant,
à la couleur
rouge intense, et
aux saveurs typées
qui séduiront
résolument
les palais avertis…

www.aoste.fr
Pleins d'avantages sur
le Club Gourmet
Aoste

AOSTE SNC - RCS 388 818 726 Vienne

Aoste

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Bienvenue à l'auberge espagnole !

Célébrée pour sa créativité débridée, la cuisine espagnole n'en oublie pas moins ses grands classiques. Les jambons serrano, ibérico type bellota, jabugo ou pata negra, le chorizo, les saucissons lomo iberico ou sobrasadas, le boudin noir morcilla et autres charcuteries aux saveurs authentiques y sont toujours à l'honneur. Par Henri Yadan

Tapas sous le soleil des bodegas

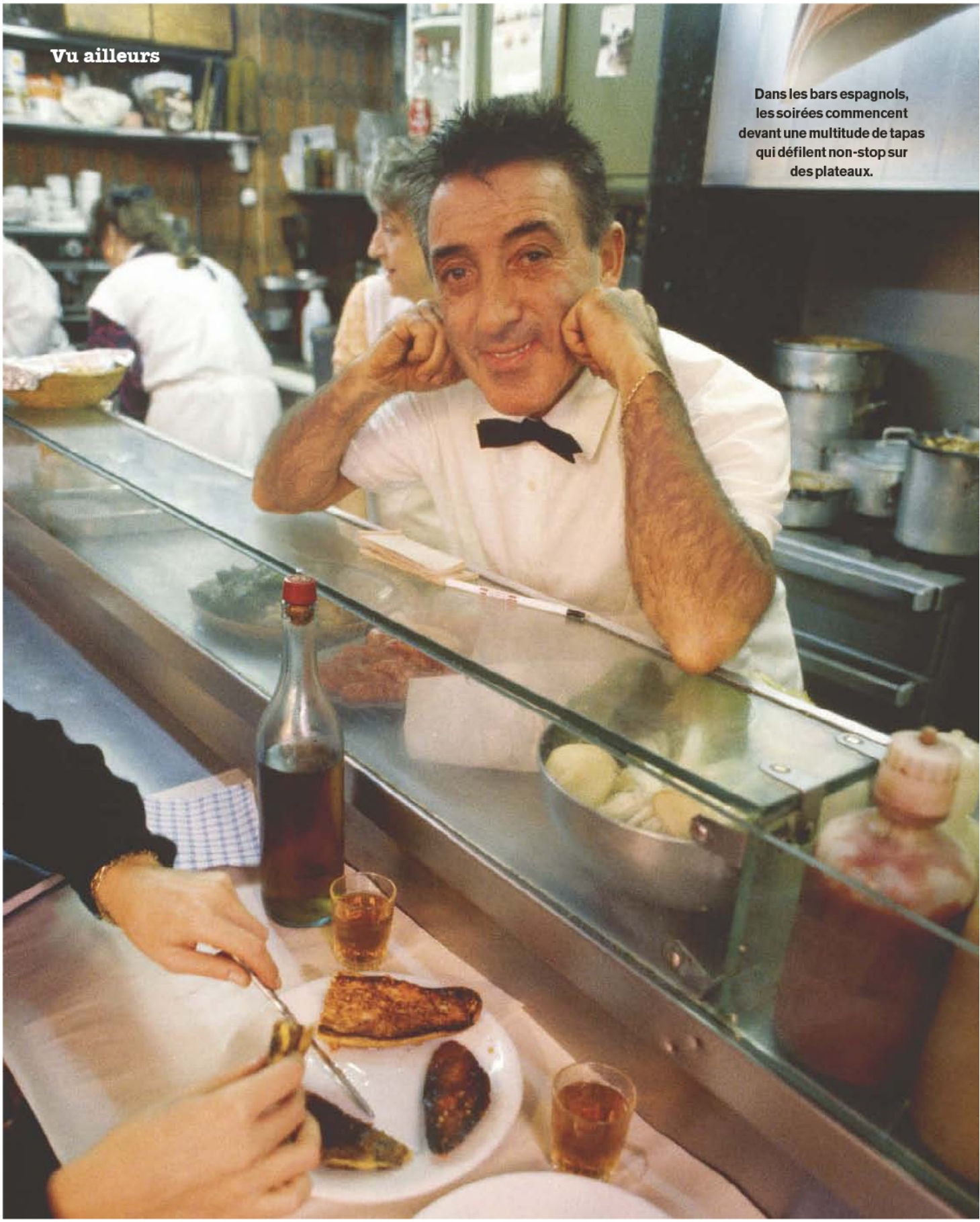
Au pays du chorizo, on vous proposera à toute heure ce type de saucisson, doux ou piquant. Mais pour démarrer votre parcours au cœur des saveurs catalanes, par exemple, passez plutôt par la case tapas. Chaudes, froides, à base de viande, de charcuterie ou de fromage, ces petites assiettes devenues de grands classiques gastronomiques sont le reflet des cuisines régionales de la péninsule ibérique. Au gré de vos envies, vous dégusterez olives, poivrons marinés farcis, boulettes de viande en sauce, croquettes, charcuteries, minibrochettes, tortillas de pomme de terre et oignons, sardines grillées et calamars frits posés sur une fine tranche de pain grillée. Pour les accompagner, vous commanderez un verre de vin, une bière ou un gaspacho.

Dans les bodegas, ces amuse-gueules originaux, à manger avec les doigts ou piqués de cure-dents en bois pour n'en faire qu'une bouchée, font partie du mode de vie local. Sous forme d'apéritif dînatoire, à l'heure du grignotage, les comptoirs sur lesquels ils sont dressés n'attendent plus que vous dans une ambiance festive.

Entre les jambons suspendus qui s'affinent lentement en répandant leurs arômes et les plateaux de tapas, les bistros catalans, réputés pour leur sens de la fête, ont de quoi nous donner de l'appétit.

FIESTA, SIESTA ET VINO

Sous le doux climat espagnol, vins, fruits et légumes sont gorgés de soleil et abondent toute l'année sur les marchés. Ici, petit-déjeuner consiste à prendre un simple café avant de partir travailler, la sacro-sainte pause de 10 heures étant l'occasion de dévorer un sandwich ou quelques tapas, pour tenir jusqu'à un déjeuner plus tardif, vers 14 heures. Le dîner, lui, ne se fera que vers 22 heures, en terrasse si possible l'été…



Dans les bars espagnols, les soirées commencent devant une multitude de tapas qui défilent non-stop sur des plateaux.

OÙ MANGER ESPAGNOL EN FRANCE ?

À Paris

• Ibérique Gourmet, 19 rue de Bièvre, 75005 Paris. Tél. 01 44 27 01 41. www.iberiquegourmet.com
Jambons, charcuteries, huiles d'olives et conserves remplissent les étagères de ce comptoir dédié aux produits espagnols.

• Bread & Roses, 62 rue Madame, 75006 Paris. Tél. 01 42 22 06 06. www.breadandroses.fr
Vinaigre de Huelva, huile d'olive de Tabernas, jambon d'Extremadura et fromage de brebis Manchego sont vendus en exclusivité au sein de ce restaurant-épicerie.

• Jambons ibériques, 31 rue Sainte-Marthe, 75010 Paris.
Une petite épicerie typique où vous trouverez d'authentiques jambons de bellota et l'excellent bœuf wagyu, élevé à Burgos.

À Nantes

• Le Bouffay Spagnol, 2 place Bouffay, 44000 Nantes. Tél. 02 51 82 37 96. www.lebouffay-spagnol.net
Dans cette petite boutique aux allures d'épicerie à l'ancienne, vous pourrez vous procurer toutes les spécialités hispaniques.

À Bordeaux

• El Asador, 8 quai de la Monnaie, 33000 Bordeaux. Tél. 05 56 33 11 53. www.restaurant-espagnol-bordeaux
Ce restaurant est dédié aux trésors gastronomiques espagnols, et son coin boutique regorge de produits rares.

Tradition bien établie de la culture culinaire espagnole, la parillada est un barbecue de poissons ou de viandes vendu au poids sur les marchés.

Quelques tranches de jambon, une portion de paella aux crevettes, un verre de rioja, et la movida peut commencer.

CHURROS, BACALAO, OLIVES : LE TRIO GOURMAND

Avec son cornet de churros, longs et fins beignets enroulés qui ressemblent à ceux vendus sur les plages méditerranéennes françaises sous le nom de « chichis », le petit café noir avalé en milieu de matinée est incontournable au royaume d'Espagne. Tout comme le poisson, et notamment le « bacalao », la morue, que l'on retrouve dans de nombreuses recettes comme le « bacalao al pil pil », à base d'ail et d'huile d'olive. Premier producteur mondial d'olives, la Péninsule s'est en effet spécialisée dans leur transformation : vertes, noires, violettes, petites, grandes, elles donnent l'une des meilleures huiles du monde.

VIVA LA SANGRIA

Tirant son nom du mot « sangre » signifiant sang, la sangria est la boisson de la fête par excellence ! Servie à l'apéritif – surtout –, mais aussi en accompagnement d'un plat, elle est à l'origine à base de vin rouge, dans lequel on laisse macérer tranches d'agrumes, fruits et épices. Mais bien des bars et discothèques espagnoles servent désormais de la « sangria blanca » au vin blanc. Dans tous les cas, une préparation maison est considérée comme meilleure qu'une en bouteille. Alors essayez et… Salud !

Gaspacho

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 16 minutes
Réfrigération 2 heures

- 4 poivrons rouges
- 2 tomates
- 1 citron (jus)
- 1 branche de basilic
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

1 Préchauffez le four en position gril. Mettez les poivrons à griller sur la tôle du four recouverte de papier aluminium, et laissez la peau noircir. Pendant ce temps, pelez, dégermez et hachez l'ail. 2 Lavez et retirez les pédoncules des tomates. Plongez-les 1 minute dans de l'eau bouillante, rafraîchissez-les, pelez-les et épépinez-les. Coupez-les en dés, tout en récupérant le jus. Réservez. 3 Passez les poivrons sous l'eau froide. Retirez la peau et les graines. Mixez-les avec les tomates, l'ail, le jus du citron et 2 cuillerées à soupe d'huile. Mixez, salez, poivrez et versez ce gaspacho dans 4 bols. 4 Réservez au frais pendant au moins 2 heures. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Au moment de servir, décorez les bols de feuilles de basilic. Versez un trait d'huile d'olive dans le gaspacho. Donnez un tour de moulin à poivre.

Tortillas au thon et aux courgettes

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 25 minutes

- 1 boîte de thon
- 3 courgettes
- 8 œufs
- huile d'olive • sel et poivre

1 Lavez et découpez les courgettes en rondelles. Faites les frire dans de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Salez et poivrez. 2 Battez les œufs en omelette. Mélangez les légumes frits avec les œufs et le thon. Laissez reposer le tout 15 minutes, voire plus, pour que les légumes absorbent l'œuf. 3 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse antiadhésive et versez le mélange aux œufs. Faites cuire à feu doux un côté de la tortilla. 4 Une fois le fond bien doré, retournez la tortilla sur une assiette : cette opération est délicate, car les œufs ne sont pas cuits sur le dessus et l'huile dans le fond est très chaude ! 5 Si nécessaire, remettez un peu d'huile dans la poêle, et faites-y glisser la tortilla afin que l'autre face soit aussi dorée. Servez-la sur une grande assiette.

Boulette de viande à la catalane

Pour 6 personnes
Préparation 40 minutes
Cuisson 1 h 20

- 600 g de chair à saucisse • 400 g de bœuf haché • 1 kg de haricots blancs secs
- 2 c. à soupe de cèpes séchés
- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 6 pommes de terre • 3 oignons • 3 carottes
- 10 brins de persil • 1 gousse d'ail
- ½ litre de pulpe de tomate • 2 œufs
- 1 tranche de pain sec • huile • sel et poivre

1 La veille, faites tremper les haricots blancs et les cèpes dans un bol de lait tiède. Une fois bien ramollis, retirez-les et réservez-les. Faites alors tremper le pain sec. 2 Le jour même, mélangez dans un saladier le pain égoutté et les viandes hachées, les œufs, l'ail et le persil haché. Salez et poivrez. 3 Formez des boulettes de 5 ou 6 cm de diamètre. Farinez-les et faites-les revenir dans une petite cocotte. Réservez. 4 Dans une grande cocotte, faites roussir dans l'huile les oignons émincés, puis ajoutez la pulpe de tomate. Laissez réduire. 5 Incorporez alors les boulettes, les cèpes, les carottes en tronçons, salez, poivrez, couvrez d'eau et laissez cuire 20 à 25 minutes. 6 Retirez alors les boulettes et mettez les haricots. Quand ils sont mi-cuits (20 minutes environ), remettez les boulettes, incorporez les olives vertes et les pommes de terre pelées et coupées en quatre, puis cuisez 20 minutes, en mouillant bien pour que les haricots ne dessèchent pas.

Paella

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 1 heure

- 6 morceaux de poulet
- 100 g de chorizo
- 6 langoustines
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- 3 tomates
- 4 c à soupe de petits pois surgelés
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 50 cl de bouillon de légumes
- 350 g de riz à grains longs
- 1 dose de safran en poudre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin et poivre de Cayenne

1 Préparez le poulet : pelez et émincez les oignons et l'ail. Lavez, séchez, épépinez et coupez les poivrons en lanières. Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans un plat à paella, ajoutez les oignons, l'ail, les poivrons, faites-les revenir, puis faites-y dorer les morceaux de poulet. Salez et poivrez. 2 Préparez le riz : retirez les morceaux de poulet et versez le riz à la place (mais en gardant poivrons, oignons et ail), ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit translucide. Mouillez alors d'une louche de bouillon de légumes et poursuivez la cuisson 10 minutes. 3 Lavez, séchez et coupez les tomates en morceaux. Incorporez-les au riz avec les petits pois. Salez, poivrez au moulin, saupoudrez de safran et de 2 pincées de poivre de Cayenne. Poursuivez la cuisson à feu doux 10 minutes. 4 Coupez le chorizo en rondelles. Ajoutez les morceaux de poulet, les langoustines, le chorizo, le reste du bouillon, et laissez cuire encore 20 minutes. Servez aussitôt.

Natillas

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 45 minutes

- 4 jaunes d'œufs
- 50 cl de lait
- 100 g de sucre
- vanille en gousse (ou liquide)
- Maïzena
- cannelle en poudre

1 Préchauffer le four à th. 4 – 120 °C. Dans une casserole, faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur. 2 Pendant ce temps, battez les jaunes d'œufs avec le sucre dans un récipient placé au bain-marie, jusqu'à ce qu'ils blanchissent et doublent de volume. Ajoutez 1 cuillerée à café rase de Maïzena, mélangez. 3 Versez le lait bouillant sur le mélange précédent, tout en remuant. Retirez du feu, puis versez dans des ramequins. 4 Placez-les au four au bain-marie, pour 35 à 40 minutes. Saupoudrez de cannelle juste avant de servir.

Churros et chocolat chaud

Pour 6 personnes
Préparation 3 minutes
Cuisson 15 minutes

Pour les churros :
- 300 g de farine
- 75 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel
- huile de friture

Pour le chocolat chaud :
- 1 l de lait entier
- 8 cl de crème liquide
- 225 g de chocolat noir à pâtisserie
- 75 g de sucre en poudre

1 Préparez le chocolat chaud : versez le lait dans une casserole. Ajoutez le sucre, mélangez. Portez doucement à ébullition. Pendant ce temps, cassez le chocolat dans une casserole. Ajoutez la crème liquide et faites fondre sur feu doux. 2 Quand le chocolat a fondu, versez le lait chaud doucement, en fouettant sans arrêt. Maintenez au chaud sans laisser bouillir. 3 Préparez les churros : portez à ébullition 30 cl d'eau et la pincée de sel. Tamisez la farine dans un saladier. Creusez un puits au centre et versez-y l'eau bouillante, en remuant avec une spatule en bois, jusqu'à obtention d'une pâte fine et homogène. Faites-la refroidir au réfrigérateur. 4 Placez-la alors dans une poche à douille cannelée de 1 cm de diamètre. Faites chauffer l'huile de friture. Plongez-y des bandes de pâte de 10 cm de long en pressant la poche. Laissez cuire 1 minute, en retournant à l'aide d'une écumoire, puis égouttez-les et posez-les sur du papier absorbant. 5 Poudrez-les de sucre semoule et servez-les aussitôt, avec le chocolat chaud dans des tasses.

Blender, ça chauffe...

Initialement lancés pour réaliser les fameux smoothies, les blenders étaient encore inconnus il y a dix ans. Depuis, c'est l'effervescence, et tous les fabricants de petit électroménager s'y sont mis. Dernière tendance : les blenders chauffants, des machines conçues pour concocter soupes et veloutés, et qui ne cessent de se perfectionner. Par Alexis Chenu.

1 Le couvercle : pratique, le bloc-moteur et ses lames sont directement intégrés au couvercle du Soup Maker. On le nettoie donc très facilement en le passant sous le robinet.

2 Le bloc de commande : situé sur le couvercle, il propose cinq programmes au choix : soupe veloutée (23 minutes), soupe moulinée (20 minutes), compote de fruits (15 minutes), smoothie (3 minutes) et mixage manuel. Un onglet « menu » permet de passer d'un programme à un autre. À noter qu'à chaque fin de cuisson un mode « maintien au chaud » se lance automatiquement pour 40 minutes.

3 Le bol en Inox : avec une capacité de 1,2 litre, le bol, ou verseuse, peut servir de deux à quatre personnes. Attention, en mode cuisson, le bol chauffe rapidement. À l'intérieur, les graduations « max » et « min » sont rapidement repérables, il est conseillé de ne jamais les dépasser pour obtenir un résultat parfait.

4 La poignée : c'est ce qui rend le Soup Maker très agréable à l'usage. Une fois la cuisson terminée, il n'y a plus qu'à ôter le couvercle pour servir vos préparations.

Prix : 120 €
(incluant l'appareil et son livre de 30 recettes)

Le Soup Maker de Philips, design et pratique

On était prévenus : sorti en septembre dernier, après trois années de recherche, le premier blender chauffant de Philips se démarque des autres modèles du marché. Pour faire différent, la marque a imaginé un appareil au look minimaliste, suffisamment design, et où les lames sont directement situées sous le couvercle, et pas au fond du bol, histoire de nous faciliter un peu le nettoyage. Autre qualité : son faible encombrement. Avec 32 cm de hauteur, le Soup Maker est 10 cm plus petit que le Soup&Co de Moulinex, ou que le SoupXpress de Siméo. On le glisse donc facilement sur un plan de travail. Seul inconvénient de la bête : sa capacité. Alors que ses principaux concurrents proposent des versions de 1,7 ou 1,8 litre, le Soup Maker, et sa capacité de 1,2 litre, ne sert la soupe que pour quatre personnes au maximum.

Le petit électroménager ne connaît pas la crise. L'année dernière, 41 millions d'appareils ont d'ailleurs été vendus. Et l'arrivée massive des blenders dans nos foyers en est l'un des signes. Inspiré par l'équipement des professionnels, rapide d'exécution, pratique avec son côté « self-service », le blender séduit toujours.

Mange ta soupe !

D'abord censé réaliser smoothies et jus de fruits, le blender connaît depuis 2011 une déclinaison qui fait actuellement un carton : le blender chauffant. « Un marché qui a explosé cette année, explique Guillaume Nicolas, chef produit maison du groupe Seb (Moulinex…), avec plus de 66 000 modèles en vente et une innovation qui a permis de casser la saisonnalité des blenders, habituellement vendus entre avril et septembre. » Première marque à se lancer, l'alsacien Siméo sortait l'hiver 2010 la machine tant annoncée. Essai raté, l'appareil n'est pas prêt, et le public ne suit pas. Mais la marque remet le couvert et sort, en janvier 2011, son SoupeXpress PC 282. Un nom de code un peu geek pour une machine capable de cuir fruits et légumes, très facile à l'usage grâce à quatre fonctions de cuisson (mouliné avec morceaux, velouté lisse et crémeux, vapeur, maintien au chaud), qui connaît immédiatement un gros succès. Il s'en écoulerait, selon la marque, 10 000 unités chaque année, plaçant le modèle en deuxième position des ventes de la catégorie. Depuis, tous les fabricants ont suivi le mouvement. Russell Hobbs et sa version blender chauffant-robot, puis Moulinex et son Soup & Co, devenu numéro un du marché avec son format familial (1,8 litre), ses deux versions de cuisson (velouté ou mouliné) et une fonction qu'on adore : l'autoclean, un programme d'auto-nettoyage hyper efficace.

Nouvelle génération

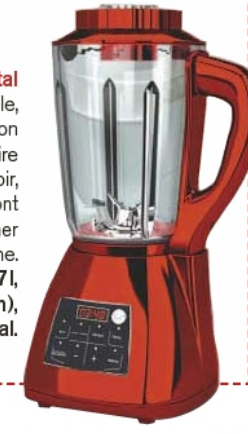
Devant l'engouement du marché, et pour se démarquer des grosses cylindrées du petit électroménager, les marques concurrentes tentent aujourd'hui d'autres sorties. Après Cuisinart et son Soup Maker coloris Inox et noir hyper chic, Yoo Digital Home et son Cook Yoo 3000, une machine à la carrosserie plutôt sexy et bien équipée (panneau de contrôle affichage LCD, moteur cinq vitesses), c'est Philips qui vient de s'inviter dans la catégorie. Une version revisitée du blender, moins encombrante et aux fonctions identiques (voir page précédente). Autre tendance, la vapeur. Siméo et Moulinex lançaient en septembre dernier, au même moment, leur version améliorée du blender chauffant, incluant la fonction cuisson vapeur. « Désormais, on peut cuisiner sain, explique Camille Garstecki, chef de produit Siméo. Le panier vapeur du PC 289 cuit facilement petits pois, quartiers de pomme, poissons ou viandes, et les mères de famille en profitent en général pour préparer les repas de bébé. » Même son de cloche chez Moulinex pour son Soup & Co à toute vapeur.

Le SoupeXpress PC 289, de Siméo
Outre les fonctions habituelles d'un blender, le SoupeXpress PC 289 cuit directement dans son bol les aliments, mixe, maintient au chaud, et son nouvel accessoire, le panier cuisson vapeur, permet de cuisiner sans matière grasse. Autre plus : il pile aussi la glace.
SoupeXpress PC 289, 1 100 W, 1,5 l, 99 € (42,5 x 20,8 x 20,8 cm), Siméo.

C'est tout nouveau, tout chaud !

Le Soup & Co, de Moulinex
Programmes automatiques, fonction vapeur grâce au nouveau panier cuisson, autoclean, glace pilée, le Soup & Co deuxième génération propose aussi un mode manuel pour être le plus précis possible dans ses cuissons. L'écran LCD ou le système de poignée rétractable en font le poids lourd de la catégorie.
Soup & Co, 1 100 W, 1,8 l, 254,49 € (41 x 18,5 x 26 cm), Moulinex.

Le Soup' Master, de Russell Hobbs
C'est l'un des robots les plus complets du marché. Parmi ses atouts : un système de programmation jusqu'à 24 heures à l'avance, quatre températures réglables (de 40 à 120°C) et un panier cuisson vapeur pour cuisiner le plus sain possible. Si le design est minimaliste, l'appareil est une valeur sûre du marché. **Soup' Master, 1 000 W, 1,5 l, 149,99 € (37 x 21,3 x 21,3 cm), Russell Hobbs.**



Le Cook Yoo 3000, de Yoo Digital
Cinq modes de cuisson (soupe simple, onctueux, mélange, réchauffage, cuisson vapeur) pour ce blender dont on admire surtout le look. Ses déclinaisons en noir, rouge, mauve et gris métallique en font un véritable objet design à laisser trôner dans sa cuisine.
Cook Yoo 3000, 900 W, 1,7 l, 89 € (41 x 18,5 x 18,5 cm), Yoo Home Digital.

L'exotisme au cœur de l'hiver...

Taco de bœuf à la mangue façon thaïe

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 25 minutes

- 900 g de rôti de bœuf
- 1 mangue
- feuilles de salade
- 6 tacos
- 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- sel et poivre

Pour la sauce thaïe :

- 1 citron vert
- 1 oignon rouge
- 1 morceau de gingembre (2 cm)
- ½ petit piment rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 tige de coriandre
- 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- 1 c. à café de nuoc-mâm
- 1 c. à café de sauce soja
- poivre du moulin

1 Préchauffez le four à th 7 – 210 °C. Huilez le rôti. Salez et poivrez. Placez dans un plat à four, et enfournez pour 25 minutes. **2** Préparez la sauce thaïe : pelez, dégermez et ciselez l'ail. Épluchez et émincez le gingembre. Pelez et ciselez l'oignon. Lavez, séchez, épépinez et coupez le demi-piment en tout petits dés. Lavez, séchez et ciselez la coriandre. **3** Pressez le citron et versez le jus dans un bol, ajoutez tous les ingrédients précédents. Arrosez de nuoc-mâm, de soja et d'huile. Mélangez et réservez au frais. Ouvrez la mangue en deux. Pelez chaque moitié et taillez des tranches. **4** Lavez et essorez les feuilles de salade. Après la cuisson de la viande, laissez refroidir et découpez en tranches. Répartissez dans les tacos les feuilles de salade, les tranches de rôti et de mangue. Ajoutez une touche de sauce thaïe. Servez aussitôt.

Salade de papaye verte aux crevettes

Pour 6 personnes
Préparation 30 minutes

- 18 crevettes roses
- 2 papayes vertes (pas mûres)
- 1 mangue
- 2 citrons verts
- 6 belles feuilles de salade ou d'épinard
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

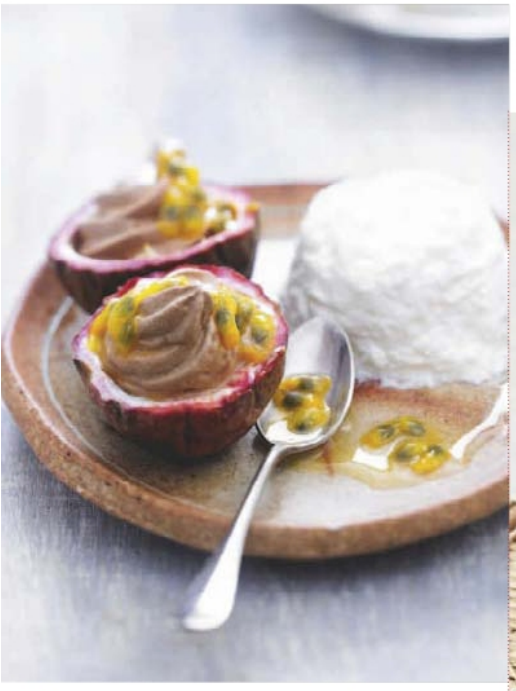
1 Pelez les papayes, et coupez-les en deux. Retirez les graines, puis râpez la chair dans un saladier. Pressez les citrons verts. Versez le jus sur la papaye et arrosez d'huile d'olive. Salez, poivrez, mélangez et réservez au frais. **2** Ouvrez la mangue en deux. Pelez chaque moitié, coupez des tranches puis des bâtonnets. Décortiquez les crevettes. Lavez et séchez les feuilles de salade. **3** Sur 6 assiettes, déposez d'abord une feuille de salade, puis montez successivement la papaye râpée, les crevettes et les bâtonnets de mangue. Terminez par de la papaye râpée. Servez frais.

Tajine de poulet aux combavas

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 1 h 50

- 8 pilons de poulet
- 2 combavas
- 75 g d'olives vertes
- 2 oignons
- 125 g de semoule de blé moyenne
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café rase de cumin en poudre
- sel et poivre

1 Coupez les combavas en quartiers fins. Réservez-en quelques-uns entiers pour le décor, et taillez les autres en petits morceaux. Pelez et hachez très finement les oignons. Faites chauffer l'huile dans un tajine pour y dorer les pilons de poulet. **2** Quand ils sont bien colorés, retirez-les du tajine, et remplacez-les par les oignons hachés. Faites-les revenir, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. **3** Remettez alors les pilons de poulet, ajoutez les fins quartiers de combava, les olives et le cumin. Versez 5 cl d'eau, salez, poivrez, couvrez et faites cuire 1 h 30 à feu très doux, en remettant un peu d'eau en cours de cuisson, si nécessaire. 15 minutes avant la fin de la cuisson, préparez la semoule de blé comme indiqué sur le paquet. Assaisonnez-la bien, et versez-la dans un plat de service. **4** Ajoutez les pilons de poulet sur la semoule, et arrosez le tout de jus de cuisson. Décorez des quartiers de combava réservés et servez immédiatement.

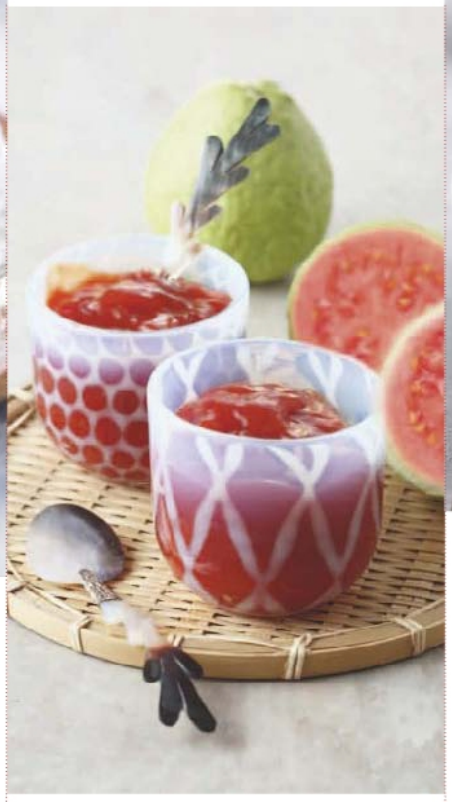


Coques Passion chocolat et faisselle

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 5 minutes
Réfrigération 1 heure

- 6 fruits de la Passion
- 6 faisselles (125 g chacune)
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 100 g de chocolat noir
- 30 g de sucre glace

1 Cassez le chocolat en morceaux dans une casserole, ajoutez la crème liquide, et faites fondre à feu doux en mélangeant, jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajoutez le sucre et mélangez. Laissez refroidir. **2** Coupez les fruits de la Passion en deux. Placez la préparation au chocolat dans une poche munie d'une douille cannelée. Placez dans chaque assiette deux demi-coques de fruit de la Passion, puis formez sur chacune un petit dôme de chocolat. Réservez au moins 1 heure au frais. **3** Au moment de servir, égouttez les faisselles, et démoulez-en une sur chaque assiette.



Confiture de goyave

Pour 4 pots de 375 g
Préparation 15 minutes
Cuisson 25 minutes

- 1,6 kg de goyaves mûres mais fermes
- 1 citron (jus)
- 800 g de sucre cristal

1 Pelez les goyaves, coupez-les en quartiers et retirez les graines. Versez le sucre cristal dans une bassine à confiture. Ajoutez le jus du citron, 25 cl d'eau et portez à ébullition. **2** Ajoutez les quartiers de goyave, et portez de nouveau à ébullition, sans cesser de remuer. Écumez, et reprenez la cuisson 10 minutes, jusqu'à ce que les fruits deviennent translucides. Versez dans des pots de confiture préalablement ébouillantés et séchés. Couvrez.

Gâteau glacé à la grenade façon cheesecake

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 5 minutes
Réfrigération 12 heures

- 1 grenade
- 1 citron (jus)
- 2 blancs d'œufs
- 500 g de fromage blanc
- 40 g de beurre fondu
- 40 cl de crème liquide
- 250 g de biscuits de type spéculoos
- 100 g de sucre
- 4 feuilles de gélatine
- 1 pincée de sel

1 Écrasez les biscuits et mélangez-les au beurre fondu. Garnissez-en un moule à charnière. Placez au réfrigérateur. Mettez les feuilles de gélatine dans un petit saladier recouvert d'eau. **2** Versez le fromage blanc dans un grand saladier avec le sucre et le jus de citron. Faites chauffer la crème liquide, sans ébullition. Hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine essorées et faites-les fondre en mélangeant. **3** Versez cette préparation dans le fromage blanc et mélangez. Montez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation précédente en soulevant la masse. **4** Versez sur le fond du gâteau, et placez au frais jusqu'au lendemain. Au moment de servir, défaites la charnière et faites glisser le gâteau sur le plat de service. **5** Coupez la grenade en deux, et parsemez-en le gâteau glacé. Servez frais.

index des recettes

Entrées

Asperges et Rattes en sauce à l'œuf p 40
Boulettes de polenta au beurre d'herbes p 43
Brochettes de gambas au piment p 38
Chèvre chaud sur son coussin de pomme, façon papyrus p 87
Escargots grillés au lard p 84
Flan au thon et coulis de poireau p 83
Gaspacho p 138
Guacamole mexicain p 82
Huîtres à la sauce gingembre p 40
Maatjes ou harengs nouveaux (Europe du Nord) p 86
Mes escargots à l'alsacienne p 84
Œuf cocotte en nid de pain p 81
Œufs au plat aux blancs soufflés p 80
Œufs cocotte express p 81
Pain de thon rapide p 83
Pâte de campagne de Mémé Marie p 90
Pâte de foie de volaille facile et rapide p 90
Poireaux vinaigrette aux œufs p 79
Salade de chèvre chaud p 87
Salade de hareng aux deux pommes p 86
Salade de lentilles aux lardons p 89
Salade de papaye verte aux crevettes p 142
Soufflé au fromage p 80
Soupe aux panais et aux poires p 59
Soupe de légumes poêlés p 59
Soupe de poireau au citron et au curry doux p 58
Soupe thaïe aux boulettes de poulet p 59
Taco de bœuf à la mangue façon thaïe p 142
Tartare de saint-jacques au caviar p 38
Tartare de saumon et sa salade de lentilles p 89
Terrine de poireau aux morilles p 79
Tortillas au thon et aux courgettes p 138
Velouté aux châtaignes p 58
Velouté de chou-fleur p 58
Velouté de celeri-rave p 59
Velouté de topinambour au miel p 58
Verrine guacamole saumon p 82

Plats

Blanquette de saumon à la vanille et à l'anis étoilé p 39
Blue raie p 104
Boulette de viande à la catalane p 138
Brandade rapide p 101
Chicons au gratin p 95
Chorba (soupe aux légumes algérienne) p 63
Chou farci en cocotte p 70
Chou farci et sa crème de lard p 73
Épaule de mouton à la sarriette p 39

Feuilleté d'endive au jambon p 95
Flan de poireau aux moules p 103
Galettes de flocons d'avoine aux légumes + cocotte de haricots plats au safran p 39
Gratin dauphinois aux patates douces p 93
Gratin dauphinois p 93
Hachis Parmentier p 94
Lasagne à la bolognaise p 98
Lasagne au saumon fumé, épinards et mascarpone p 98
Madeleines soufflées à la brandade p 101
Minestrone paysan p 63
Moules marinières persillées p 103
Ormeaux de plongée, snackés tout simplement et crème d'ail p 40
Paella p 139
Parmentier de boudin aux deux pommes p 94
Petits chaussons sautés au porc et au gingembre p 38
Poulet rôti au miel, épices et ananas p 96
Poulet rôti simple p 95
Raie aux câpres p 104
Rôti de porc au lait d'épices p 96
Rôti de porc de Dijon p 96
Soupe de goulash à la hongroise p 63
Soupe de lentilles au chorizo (Espagne) p 64
Soupe de passatellis p 64
Soupe rustique aux pois cassés p 64
Steak tartare p 100
Tajine de poulet aux combavas p 142
Tartare de bœuf à l'italienne p 100
Velouté aux moules et potimarron p 63

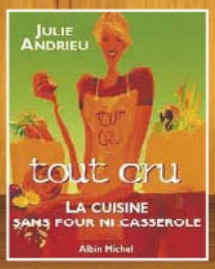
Desserts

Blanc-manger au safran du Quercy p 41
Brioche au yaourt p 111
Cake à la banane et au ginseng p 41
Cheesecake marbré aux fruits rouges p 118
Churros et chocolat chaud p 139
Confiture de goyave p 143
Coques Passion chocolat et faisselle p 143
Coulant au chocolat au cœur de framboise p 110
Coulant tiède au chocolat p 110
Crème brûlée simple p 117
Crème renversée au caramel p 108
Crème renversée coco p 108
Crêpes fourrées au mascarpone et à la marmelade de banane p 46
Crêpes Suzette p 45
Financiers au chocolat p 41
Gâteau au yaourt p 111
Gâteau de crêpes p 50
Gâteau glacé à la grenade façon cheese-cakes p 143
Gâteau moelleux marbré vanille chocolat p 118
Gaufres au potiron p 49
Gaufres légères p 47
Gaufres liégeoises p 49
Île flottante p 112
Île flottante sur ananas caramélisé p 112
Mousse au chocolat facile 107
Mousse glacée aux 3 chocolats p 107
Natillas p 139
Pancakes p 76
Pâte à crêpes p 45
Petit pot indien (crème brûlée indienne) p 117
Quatre-quarts en muffins sans gluten p 109
Quatre-quarts facile p 109
Semoule au lait et coulis de figues p 45
Soupe de clémentine au miel et au romarin p 68
Soupe de fruits au sauternes et aux épices p 68
Soupe glacée de mangue au parfum des îles p 69
Soupe sucrée à la citrouille p 69
Soupe sucrée à la noix de coco p 68
Tarte au citron inratable (meringuée ou non) p 115
Tarte Tatin p 114
Tatin de pomme aux spéculoos p 114
Verrine tarte au citron p 115

Les livres qui nous ont appris à cuisiner

Les dossiers secrets de l'équipe Marmiton

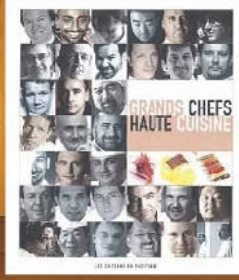
Christophe
« La Cuisine à l'électricité : avec 150 recettes de Françoise Bernard » (1967), le livre de cuisine de ma mère d'où sont parties mes premières recettes… Dont les choux à la crème ! Je l'ai toujours, même s'il est plein de taches… de bonheur ! ;-)



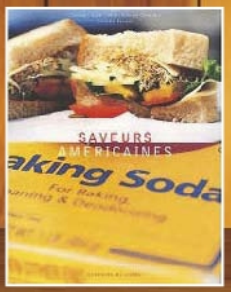
Claire
« Tout cru », de Julie Andrieu
C'est l'un des premiers livres que je me suis offert lorsque je suis définitivement devenue accro à la cuisine. Un petit livre plein d'astuces et d'idées très originales pour cuisiner cru de l'entrée au dessert que je prends encore plaisir à feuilleter très régulièrement (quand je n'y pique pas une recette !).

Dany
« Le Conseiller culinaire », de Gaston Clément Dans son édition des années 1950. C'était le livre de ma mère, qui elle-même, le tenait de sa mère… C'est grâce à lui que j'ai réussi mon premier soufflé au fromage bien gonflé !

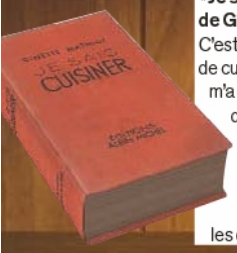
Stéphanie
« Tupperware, je cuisine avec ma fille »
Eh oui, à l'époque, c'étaient surtout les filles qui cuisinaient ! Tout ceci a heureusement bien changé mais les recettes restent simples et rapides à réaliser, c'est le livre idéal pour une cuisine de (et surtout en) famille !



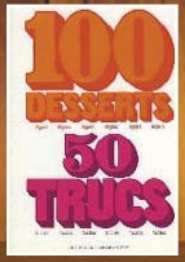
Ziga
« Grands chefs haute cuisine »
Grâce à lui je sais que la cuisine est amusante, même pour le cuistot… J'ai testé toutes les recettes, résultat les amis me disent : on ne t'invitera plus à manger, tu cuisines trop bien… Dommage ;-)



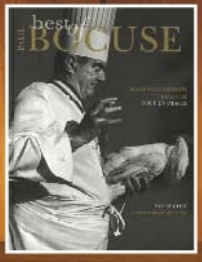
Jérémy
« Saveurs américaines » écrites par deux Américaines fans de la cuisine de leur pays. Je l'ai reçu pour mes 15 ans… Depuis, je suis devenu le roi des « pecan pies »… Enfin, c'est ce que mes amis disent !



Magalie
« Je sais cuisiner », de Ginette Mathiot.
C'est le premier livre de cuisine qu'on m'a offert. Avec des recettes simples et, en plus, faciles à réaliser. Je le conseille pour les débutants !



Nathalie
« 100 desserts, 50 trucs » un livre flashy, très didactique. J'avais une dizaine d'années, je passais des heures en cuisine à rivaliser avec ma mère. Mes gâteaux n'étaient jamais aussi bons que les siens, mais qu'est-ce qu'ils étaient beaux !



Serge
« Best of Paul Bocuse »
Il est dans ma bibliothèque ou sur le comptoir de la cuisine. C'est un florilège de recettes du maître qui a révolutionné la gastronomie française.

Mathilde
« SEB : Les recettes faciles à la cocotte »
C'est mon meilleur ami, depuis ma première Cocotte-Minute ! Les illustrations sont un peu rétro mais les résultats succulents !

Et vous ? Dites-le nous sur notre mur Facebook !

CONCEPTION
Publications Grand Public

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON MAGAZINE
Christophe Duhamel, Dany Duran, Claire Debruille, Magalie Collin

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.
Direction artistique : Ziga Rajic
Chef de studio : Alain Adone
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction : Samuel de Cardaillac, Xavier Evstigneeff, Amanda Schrepf, Olivier Vignancour,
Rédactrice en chef photo : Caroline Leclercq
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle

ÉDITION
PGP/Axel Springer France
Directrice générale : Marie Guiton
Éditrice : Stéphanie Hauville assistée de Nathalie Grivot
Fabrication : Bruno Matillat
Promotion : Sandra Meneghini

Impression : Maury Imprimeurs, zone industrielle RN 152 45300 Manchecourt
Photogravure : Jean-Claude Lajous, Morgan Delage COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Presstalis

PUBLICITÉ
Groupe Aufeminin.com
Tél. 01 53 57 79 00.
Présidente-directrice générale : Marie-Laure Sauty de Chalon
Directrice générale de la régie : Agnès Alazard-Rool

Directrice commerciale : Cécile Béziat

SERVICE ABONNEMENT ET ANCIENS NUMÉROS
03 44 62 52 02.
ou www.marmiton.org (rubrique magazine)
marmitonmag@axelspringer.fr

VENTE AU NUMÉRO
DESTINATION MEDIA
01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse).

Marmiton magazine est édité par PGP SAS
192 avenue Charles-de-Gaulle
92523 Neuilly-sur-Seine Cedex

Actionnaire principal : Axel Springer France
Directrice de la publication : Marie Guiton

ISSN : 2114 – 110 X
CPPAP : 1114K91573
Dépôt légal : janvier 2013

Ce magazine a été imprimé sur du papier 100 % recyclé

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2011 www.ojd.com

"METTEZ MARMITON DANS VOTRE CUISINE !"

AVEC DES LIVRES DE RECETTES ADAPTÉS À TOUTES LES OCCASIONS !

Disponibles au rayon livres

CRÉATION playBac

L'OR ESPRESSO

Maison du Café France SNC - RCS Paris 383 885 746

BIEN PLUS QU'UN ESPRESSO

L'OR ESPRESSO, 17 VARIÉTÉS D'ESPRESSOS ET LUNGOS

Capsules compatibles avec les machines à café Nespresso®*. *Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec D.E MASTER BLENDERS 1753.